

# دانا کا سترخوان

2014

جون



[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)



# فہرست

## گھڑاری

88 چند ای چاندی جیسے برتن

## میرا بچپن آون

89 آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

## کشیہ کاری

90 ترک آرٹ...

## مستقل سلسلہ

10 اداریہ  
11 آپ کی رائے  
82 ڈالڈالڈو اتوری سروں  
91 غزل  
92 افسانہ  
94 شہر نامہ  
96 ریویز  
98 ستاروں کی محفل



## سیر و سیاحت

مورو کو چلیے



## مراپیر سیکشن

35 آج کیا پکائیں  
36 تھوڑی پکائیں  
37 ہندی پکائیں  
38 کھیتی پکائیں  
39 بری پکائیں  
40 پکائیں اور شہر  
41 پکائیں اور شہر  
42 پکائیں اور شہر  
43 پکائیں اور شہر  
44 پکائیں اور شہر  
45 پکائیں اور شہر  
46 پکائیں اور شہر  
47 پکائیں اور شہر  
48 پکائیں اور شہر  
49 پکائیں اور شہر  
50 پکائیں اور شہر  
51 پکائیں اور شہر  
54 پکائیں اور شہر  
56 پکائیں اور شہر  
56 پکائیں اور شہر  
57 پکائیں اور شہر  
58 پکائیں اور شہر  
59 پکائیں اور شہر  
60 پکائیں اور شہر  
61 پکائیں اور شہر  
62 پکائیں اور شہر  
63 پکائیں اور شہر  
64 پکائیں اور شہر  
65 پکائیں اور شہر  
66 پکائیں اور شہر



## گرمیوں کی چھٹیاں

12 چھٹیوں کا مزہ لیں...  
14 چھٹی منائیں...

## اظہار تعزیت

17 سارو ریاض

## کالہ صحت آخرا

18 لذتوں کی بہار آم...  
20 خمیر  
22 مفید غذا کھیں صحت کی کنجیاں  
24 پٹھار سیلا سیب

## بخ زبیا

26 ایک چہرہ کو دعا ہو جیسے  
28 ہوم فیشنل ہے بڑا ضروری  
30 آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟  
32 گلاب سے ہونٹوں کے لئے  
70 پیدیدہ زیب دھوپ کے چشمے

## صحت عامہ

74 گرمیوں میں پچتا ہے ایگر میا سے  
76 صحت بخش سفر  
77 اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

## رمضان کی تیاریاں

78 نیکووں کا موسم بہار آ رہا ہے

## ریستوران ریویو

80 Orrery (کراچی)  
81 آج باہر ہی کھانی لیں

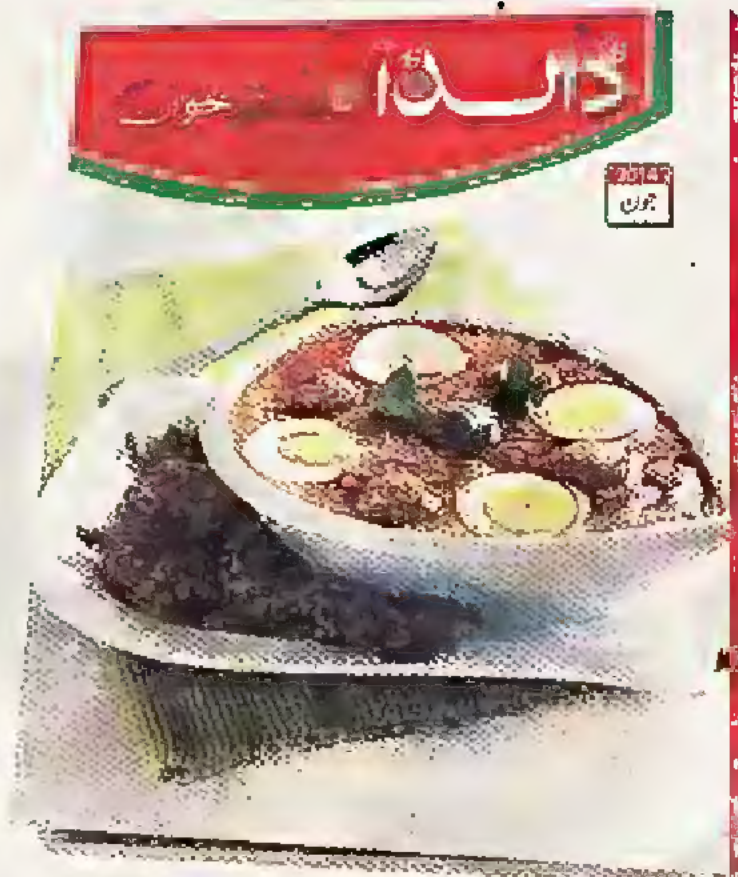
## لائٹ کیمہ ایشن

86 عازہ خان



# اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 40، جون 2014



سرورق کوفتہ کڑھی

معزز قارئین  
السلام علیکم

گزشتہ شمارہ جو کہ درز ڈے سے متعلق تھا، اس کی پسندیدگی کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ اور اس شمارے کی خاص بات یہی ہے کہ جیسے جیسے مطالعہ کرتے جائیں گے آپ کو احساس ہوگا کہ اس میں تو ہر چیز ہی خاص ہے۔

جون کے مہینے کے لئے ہماری ٹیم نے سوچا کہ بچوں کی اسکول کی چھٹیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم اسے پکنک اور پارٹی کا تقسیم دے دیں، ظاہر ہے بچے تو ہر گھر میں ہیں اور ان کو خوش کرنا اور صحت مند رکھنا ہر ماں کی پہلی ترجیح ہوتی ہے تو ڈالدا کی کیوں نہ ہوگی۔ لہذا اس شمارے میں ہم نے پکنک اور پارٹی کے حوالے سے کھانوں کی تراکیب میں آپ کی رہنمائی کرنے کی کوشش کی ہے اور آپ کو تراکیب کے علاوہ صحت سے متعلق مفید معلوماتی آرٹیکلز بھی پڑھنے کو ملیں گے۔

جیسا کہ آپ سب جانتے ہیں کہ اسی ماہ کے آخری ہفتے میں ماہ رمضان المبارک کی آمد ہے، تو اسی حوالے سے اس شمارے میں آپ کو اس مبارک مہینے کی تیاریوں کی بھی یاد دہانی کروائی جا رہی ہے تاکہ آپ بھاری بھر کم کام پہلے ہی نمٹا کر خصوصی عبادتوں کے لئے تازہ دم ہو جائیں۔

رمضان الامبارک سے پہلے شعبان المعظم کی عبادتوں کو بھی یاد رکھئے گا اور ان میں مانگی جانے والی دعاؤں میں ڈالدا ایڈوائزری سروس کا حصہ بھی ضرور شامل کیجیے گا۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کے معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

ڈالدا فاؤنڈر (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر  
شاہین ملک

یکری ایڈوائزری پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd-210 فلور، کلین سینٹر، خیابان ردی،

بلاک نمبر 5، گلشن، کراچی (75600)

ای۔ میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فکس: 021-35304427

ایڈیٹر  
منور شریف

0323-2395990

ڈائریکٹر  
شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا سرخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق ناشر محفوظ ہیں۔ یہی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا سرخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ردی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا سرخوان کے حقوق ہمارے جسر ڈائری مارک ڈالدا فاؤنڈر (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ردی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا سرخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر وائز کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

## نکھر انکھرا سارا جیل جیل

پہلی درز ڈے کے کارڈ کے ساتھ یہ ناکمل بہت جاذب نظر تھا۔ یہ ڈش تو بہت خوبصورت ہے جس میں آپ نے کچھ نیشن کیا ہے اتنی شاندار تصویر ہوگی لوگرمیوں میں بھی کچھ ڈانڈ دے گا۔ درز ڈے کا خاص تھڑھ جسمی ترکیب کی شکل میں لا اور بہت اچھا لگا۔ چائینیز پوٹو سلاؤ، اسٹیک ڈی افریڈو، شرب چائین اور چلی پیر مختلف اور شاندار ریسپچر ہیں۔ نگاہ جاسن بنانے کی ترکیب بھی خوب ہے اور آٹھا دیر تو اس بار رسالے پر بچھا گئی ہیں۔

## درز ڈے کی ریسپچر با کمال تھیں

اسٹیک ڈی افریڈو، سوٹک گوشت اور چلی پیر بہت پسند آئے، ہم نے جیسے کھانے بنائے اور گھروالوں نے ڈانڈے کی تعریف کی ہے۔ ریکورڈ ریسپچر میں پرمیشن آلیٹ، پراپوٹو اور بھاری کوفتے چونکہ ہمیں ڈالڈی طور پر پسند ہیں اس لئے آپ کی ترکیب کے مطابق پسند تجربے میں اضافہ کیا۔ اب اس بار بلوچی کڑا اسی کی فرمائش ہو رہی ہے وہ بھی بنانی ہے۔ اس کے علاوہ صحت عامہ، گھرداری اور ڈش زیا کے آرٹیکلز بہت اچھے ہوتے ہیں ہر بار نئے زاویے سے مختلف چیزیں اور انٹرویوز کو سامنے لایا جاتا ہے۔

## ڈالڈا کا دسترخوان لا جواب ہے

جب مجھے اعزازی کاپی نہ ملے تو بڑی تھک سی ہوتی ہے۔ رسالہ ملنے ہی میں اور میرے بچے ریسپچر کا سیکشن کھلتے ہیں اور ہر بچہ اپنی فرمائش مجھے نوٹ کر داتا ہے۔ اس ویک اینڈ پر کیا بنے گا اور کس طرح کیا چیز بنے گی ہم سب ملے کر لیتے ہیں مزے کی بات یہ ہے کہ میرے بچے سب سے زیادہ خوبصورت نظر آنے والی تصویر کی ترکیب آزمانے کو کہتے ہیں۔ واقعی آپ کی کوکنگ ایکسپریٹ ریسپچر پر بہت محنت کرتی ہیں۔

## ”مضرواری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء، مشورے اور کوششیں ملنے لگتی ہیں ترکیب اور کچھ کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہذیبی سے مشکور ہیں۔

## ڈاکٹروں کے انٹرویوز دیا کریں

حیات بخش حقائق دلچسپ مضمون ہے اور ڈاکٹر اسما مقصود کی گفتگو بے حد معلوماتی رہی۔ ڈاکٹروں کے انٹرویوز کی وجہ سے میں یہ رسالہ ضائع نہیں کرتی۔ آپ گانا کو کوجست اور چائلڈ اسپیشلسٹ کے انٹرویوز زیادہ دیا کیجئے کیونکہ چھوٹی چھوٹی ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جو پڑھنے والی خواتین ڈاکٹروں سے پوچھ نہیں پاتیں۔

## درز زیا کی زیبائی دیکھئے

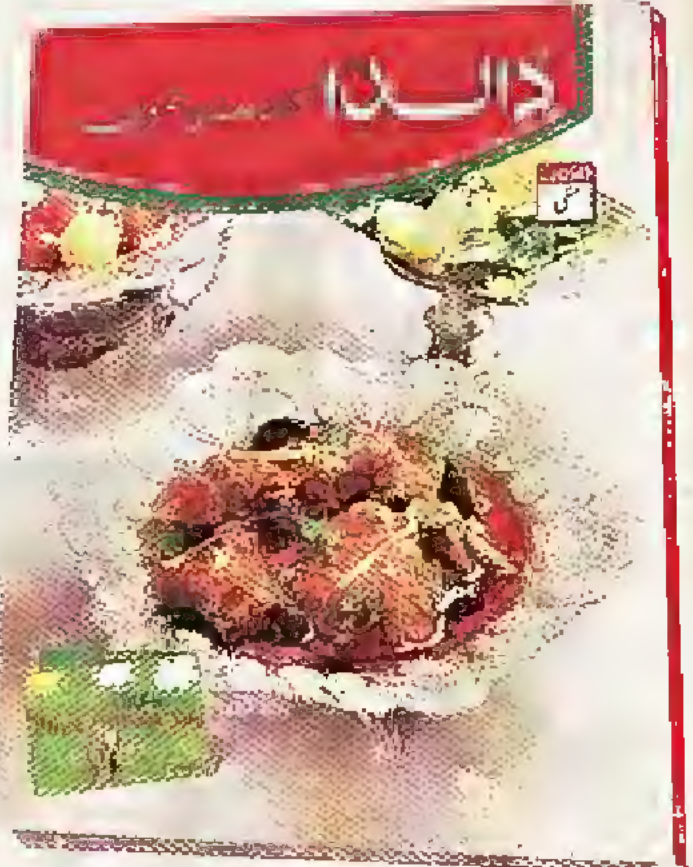
اس بار درز زیا کے صفحات میں بیرونی لباس کا آرائش زیا اور اچھا لگا۔ وارڈ روبر کو اپ ڈیٹ کرنے کا خیال بھی بہت اچھا ہے۔ کیت آئیز اور ہینر اسٹائل یہ دونوں مضامین بھی اچھے لگے۔

## آپ کا اسٹائل اچھا لگا

کشیہ کاری کے صفحات خوبصورت اضافہ ہیں۔ صغیرہ بانو صاحبہ نے لپٹک ورک کو بہت آسانی سے بنانا سکھایا اسی طرح گھرداری کے صفحات تو رسالے کی جان ہو چکے ہیں۔ مثالی گھر کیسا ہوتا ہے، فینگ شوئی، کشتور اور کچن گارڈننگ کی جدید روایت بہت اچھے لگے۔ ان کی خاص بات یہ ہے کہ یہ سرسری انداز میں نہیں لکھے گئے۔ اسی طرح ریسٹوران ریویو بھی کمال کا مضمون ہوتا ہے۔ اسے لکھنے والے بڑی توجہ سے دلکش انداز میں منظر کشی کرتے ہیں مجھے آپ کا یہ اسٹائل اچھا لگتا ہے۔

## درز ڈے کے صفحات اچھے تھے

اس دن کی تاریخی اہمیت، تحائف کے آئیڈیاز اور سروے کی معلوماتی تحریر میرے دل کو لگی۔ کیا معروف اور تعلیم یافتہ ستیاں ہیں جو اتنی کامیابی کے بعد بھی دل کی غریب پرور ہیں اور عام عورت کے لئے نیک جذبات رکھتی ہیں۔ اس بار میگزین کو بہت دلکش انداز میں سجایا گیا ہے۔ پھلوں، صحت سے متعلق مضامین، بچوں کی تربیت، ان کی سیرگاہوں کی تفصیلات، شہزادہ، افسانہ، لپٹک ورک، کچن گارڈننگ، ریسٹوران ریویو، فینگ شوئی اور مثالی گھر کے ساتھ ساتھ ہماری پسندیدہ آرٹسٹ مہرین دھانی کا انٹرویو بہت اچھا لگا۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے یہی کہہ سکتے ہیں کہ چشم بد دور۔



## درز ڈے کے صفحات اچھے لگے

درز ڈے اور ڈالڈا کا ساتھ روایت کا حصہ ہے۔ ہر سال ڈالڈا کا دسترخوان ماؤں کے اس عالمی دن کے موقع پر اچھوتے انداز میں اپنے صفحات سجاتا ہے۔ ہم انتظام میں ہوتے ہیں کتنی کے مہینہ میں جہاں دنیا بھر کی ماؤں کے لئے خراج تحسین کے نعرے بلند ہوتے ہیں آپ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے وابستہ خواتین سے ان کے خیالات معلوم کرتے ہیں مجھے ان صفحات میں زینت احمد، ڈاکٹر شائین ناز اور ماریہ بی کے خیالات بہت اچھے لگے۔ صفحہ پلانٹو سینڈ وچ ہاؤس کی تصویر اور ترکیب نے پچھلے برسوں کے میگزین کی یاد دلادی۔ شیلز کیسے منائیں گے درز ڈے یہ بھی دلچسپ تحریر تھی۔ اس میگزین کی یہ بات اچھی ہے کہ موضوع کے حساب سے نمایاں اور انیاز کی خصوصیات رکھنے والی شخصیتوں سے کی جانے والی بات چیت شائع کرتا ہے اور یہ مفید معلومات پڑھنی مواد ہوتا ہے۔

## صحت عامہ کا سلسلہ بہتر ہے

درز ڈے کے صفحات بھر پور تھے اس کے بعد صحت عامہ کے سلسلے میں ڈانڈنگ کب مضرب ہو سکتی ہے۔ معلوماتی مضمون تھا اب یہ نئی سی ایجاد پاکستان میں کب آئے گی؟ کیونکہ میرے بچے ڈاکسینیشن والے دن بہت ہنگامہ پاتے ہیں۔ باقی سارا میگزین خوبصورت لگ رہا ہے۔





## گرمیوں کی چھٹیاں شروع

جشن بھی جاری رہے اور ہنر بھی آجائے



کلن ہے جسے اپنا بچپن یاد نہیں۔ پہلے دور میں بہت بڑی خوشی گرمیوں کی طویل چھٹیاں ہوا کرتی تھیں۔ آج بھی ہمارے بچے سالانہ امتحانات کے بعد ان چھٹیوں کا انتظار کرتے ہیں۔ پرائمری و سیکنڈری اسکولوں کے بچے سالانہ امتحانات کے نتائج کے بعد اگلے تعلیمی سیشن کا ایک ماہ مکمل کرتے ہیں جب تک گرمی اپنے عروج کو جا پہنچتی ہے۔ ہر جن علاقوں میں اوڈیٹنگ کا دورانیہ طویل ہوتا ہے اور جہاں پانی کا بحران ہوتا ہے زندگی بہت مشکل سے گزرتی ہے۔ مائیں بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں محو کر لیتی ہیں تاکہ جب تک UIS ساتھ دے بچے ہانسی الجھن کے مصروف رہیں۔



اب بھی بچپن میں بچے چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے بچے تخیل کے ساتھ جشن کی طرح یہ دھاتی مینے کی چھٹیاں گزارتے ہیں۔ بے فکری کے اس زمانے کو خوب انجوائے کرتے ہیں۔ ہر کام میں مٹی اور فرمائی پروگرام بھی جاری رہتا ہے۔

- بہت سے بچے اندرون ملک اور بیرون ملک گھومنے پھرنے چلے جاتے ہیں۔ پاکستان کے پر قضا مقامات بھی دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں کہتے ہیں کہ وہاں تو قدرت اپنے ایئر کنڈیشنر ڈائن رکھتی ہے۔ شامی علاقہ جات کا حسن سوئٹزر لینڈ اور فرانس کو مات دیتا ہے کبھی جاکے تو دیکھئے۔ اگر آپ نے ٹرین کا سفر نہیں کیا تو نہ سہی۔ کراچی سے ایئر کنڈیشنر ڈائن Daewoo کی خدمات لی جاسکتی ہیں جن کی سروس دیگر نجی کمپنیوں کے مقابلے میں کئی گنا بہتر ہے۔

ہیں۔ ان اداروں میں 10 سے 12 برس کی بچیاں بھی کئی ہنر سیکھ سکتی ہیں جن میں کوئنگ، سلائی کڑھائی، سیکنگ، ڈاؤرک، پرسنل گرومنگ، موسیقی، فن مصوری، کشیدہ کاری، لوگا اور فلاور میٹنگ کے علاوہ فنون سکھائے جاتے ہیں اسی طرح لاہور، راولپنڈی، اسلام آباد، ملتان، بہاولپور اور دیگر شہروں میں بھی تربیتی مراکز قائم ہیں جہاں داخلہ لینے کے لئے عمر کی کوئی قید بھی نہیں۔

• ملک بھر میں کئی دو کیشل، نیشنل ٹیلنس قائم ہیں جہاں بچوں کو غیر نصابی سرگرمیوں کے ساتھ ساتھ دلچسپ اور کارآمد کورسز کرائے جاتے







• بچوں کے چھوٹے چھوٹے کام اپنے ہاتھوں سے کریں۔ ادارے کو عطیات دیں اور زندگی کی مکمل خوشیوں اور مسرتوں سے محروم بچوں کے چہروں پر خوشی کی لہر کھیر دیں۔

• شہر کے مختلف ہوٹل بچوں کے خصوصی سرکپ منعقد کر رہے ہیں جن میں ماؤں کو بھی شریک کیا جاتا ہے تاکہ بچہ ماں کی انیسیت کے ساتھ ساتھ اپنی تربیت بھی جاری رکھ سکے۔ کراچی کے ہیڈ ہوٹل نے اس سال بھی متعدد کورسز منعقد کئے ہیں جہاں بچے ہوٹل کے کچن سے پکانے کی Tips لے سکتے ہیں اور ماں کے لئے انداز کو کوئی کھانا پکانا سیکھ سکتی ہیں اس کے علاوہ سونگ، پینٹنگ اور متعدد ایسی سرگرمیاں ہیں جن میں بچے بے پناہ دلچسپی لیتے ہیں۔

بچوں کو اپنا مددگار بنائیے

• 5 برس کا بچہ کھانے کے بعد اپنی پلیٹ کچن میں رکھ آئے یا پانی کا گلاس دھو کر صلیب میں رکھے تو یہ انوکھی بات ہے لیکن اگر 9 یا 10 برس کا بچہ ایسا کرے تو اسے سوشل اور کھجدار کہا جائے گا۔ اس بچے کو ذمہ دار شہری آپ نے بنایا۔ اپنی کوشش جاری رکھئے گا۔

• لڑکے گھر کے کام نہیں کیا کرتے۔ لڑکیاں کیا کرتی ہیں۔ اب یہ تصور ختم ہوتا چاہئے کیونکہ ہر کام اپنا کام ہوتا ہے۔ چھوٹے موٹے کام کرنے میں شرم یا عار محسوس نہیں ہونی چاہئے۔

• چھٹیوں میں بچوں کے ساتھ مل کر دیکھیم کلیمز استعمال کیجئے۔ آپ حیران رہ جائیں گی کہ بچے قانون صاف کرنے میں آپ کی خاطر خواہم دیکریں گے۔ لڑکوں کو بیرون ملک جانا چاہئے یا دوسرے شہر میں تیار ہونا چاہئے تو بچپن کی تربیت سہارا ثابت ہوتی ہے۔

• الماریاں بھی ان سے ترتیب دلوائیں۔ خاص کر جہاں بچوں کے کپڑے، جوتے، دیگر سامان رکھا ہو کوشش کریں کہ بچے ہی انہیں صاف کریں اور ترتیب سے رکھیں۔

• یہ کیا کہ کسی عین ایچ پی کو اپنے فریج فرائز خود نہ بنانا آتے ہوں۔ بہت تیز چھری بچے کے ہاتھ میں نہ دیں مگر اسے سبزی اور خاص کر آلو چھیلنا فرائز کی شکل میں آلو کوڑاٹنے کا فن تو سکھا دیجئے۔

• شاپنگ کے لئے بچے کو خصوصی بجٹ مہیا کر کے اسی بجٹ میں اخراجات مکمل کرنے کی یقین دہانی کرائے تاکہ بچہ غیر ضروری خریداری نہ کرے اور اخراجات میں بھی توازن رہے۔

• کوئی مددگار، ماسی یا ملازم گھر پر موجود ہوں تب بھی بچوں کو کسی نہ کسی سرگرمی میں مصروف رکھنا چاہئے تاکہ وہ صرف ویڈیو گیمز، سوشل نیٹ ورکنگ اور ٹی وی دیکھنے میں وقت صرف نہ کریں۔ بلکہ ہر دلچسپی کو برابر وقت دیں۔ ان چھٹیوں میں ماؤں پر بڑی ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ ہر ممکن حد تک بچوں کو ذہنی و جسمانی طور پر فعال بنائیں۔ ان کے جذباتی رویوں کو بہتر بنائیں۔ ان میں اخلاقی اقدار اور تہذیب کو پروان چڑھائیں انہیں Share کرنا سکھائیں ہر وہ خوش، ہر ایسا دکھ یا ایسا انعام جو قدرت کی طرف سے آزمائش بن کر آتا ہے۔

• کچھ بچوں کی مائیں اس عرصے کو قلبی قابلیت بڑھانے کے لئے استعمال کرتی ہیں دراصل یہ سرمایہ کاری کا زمانہ بھی ہے۔ کیا آپ کا بچہ کسی ایک مضامین مثال کے طور پر انگلش میں کمزور ہے تو اسے کسی ایسے ادارے میں enroll کروائیے جہاں انگلش سکھائی جاتی ہو۔ بلکہ اب تو کچھ جگہوں پر جرمن، عربی، فرانسیسی اور چینی زبان بھی سکھائی جاتی ہے۔ مستقبل میں آپ کے بچے بیرون ملک پڑھنے جائیں یا کام کے سلسلے میں جائیں تو انہیں زبان فیر سے بہت حد تک واقف ہوگی۔

• کراچی میں نسیمین مرکز، کاکا باوانی اور رنگون والا ایسے مراکز ہیں جہاں قرب و جوار کی جنہیں دور دور سے بھی کئی نوجوان بچیاں مختلف فنون سیکھنے آتی ہیں۔ ماؤں کو ان اداروں پر برہنہ برس سے اعتماد ہے یہی وجہ ہے کہ ان دنوں ان مراکز پر معلومات کے لئے ماؤں کا ہجوم نظر آ رہا ہے۔

• فلاور آرٹسٹ اور ڈرائی فلاور آرٹسٹ کے لئے کراچی میں جاپان ٹوفیلیٹ سرکپ منعقد کرتا ہے۔ یہاں اسکے ہاٹا سکھانے کے لئے شفیق اساتذہ موجود ہیں۔

• لاہور کے علاقے میں گٹرگ III میں Fastrack Camps کے نام سے ایک نیا ادارہ سرکپ کا آغاز کر رہا ہے۔ ان کا ارادہ ہے کہ یہ ہر بچے ایک نئی Activity کے لئے بچوں کو کچھ نیا کام سکھائیں مثلاً پہلے ہفتے ناگہانی آفات سے بچنے کی تربیت، دوسرے ہفتے میں سبزی دھواریاں دور کرنے کی تدابیر، تیسرے ہفتے میں اپنے کپڑوں اور کھانے پینے کی اشیاء کا خیال رکھنا اور چھوٹی بڑی کئی ایسی باتیں جن کے لئے چارے آٹھ برس کے نوجوان بچے ماؤں یا بڑی بہنوں پر انحصار کرتے ہیں اب اپنی مدد آپ کر کے کئی سرگرمی خود اختیار کر سکیں گے۔

• کچھ مائیں بچوں کو بچت کرے پر مائل کریں گی کیونکہ بچے فرمائشیں تو کرتے ہیں لیکن والدین کی مالی استطاعت سے واقف نہیں ہوتے چنانچہ وہ بے لگام مہنگائی کا رونا رونے سے بہتر سمجھتی ہیں کہ بچوں کو کلک لے کر دیں یا ان کے بینک اکاؤنٹس کھلوائیں اور انہیں جو بھی جیب خرچ دیں اس سے کچھ نہ کچھ رقم بچانے کی تحریک ملے۔ تو کیوں نہ ایسا کریں کہ جو بچہ چھٹی زیادہ بچت کرے وہ کھائے اسے انعام دیا جائے یا پھر بچوں کی سکینڈ ڈالی جائے قرعہ اندازی ہر دوسرے ہفتے ہو اور بچے اپنی بچت سے کچھ خرید سکیں۔

• اب ایک خیال اور بھی ہے کہ اسکول کی چھٹیاں ہوں مگر قاعدے اور قرآن مجید کے سبق کی چھٹی نہ ہونے پائے۔ آپ کے بچے اپنے طے شدہ وقت میں قاعدہ، قرآن مجید پڑھ لیں۔ وضو اور نماز کی تربیت بھی اسی دوران جاری رہے تاکہ شرعی فرائض سے غفلت نہ برتی جائے۔ کم و بیش ہر ماں سیر و تفریح کے ساتھ ساتھ ان اہم ذمہ داریوں سے عہدہ برآ ہونا چاہتی ہے۔

• ملک کے کئی رفاہی ادارے گرمیوں کی تعطیلات میں ان بچوں کے جذبہ خدمت کو سراہتے ہیں جو معدوم بچوں کے اداروں میں کار خیر انجام دینے کے لئے جاتے ہیں۔ کراچی میں دارالاسکون ایسا ادارہ ہے جو سیکنڈری اسکول کے بچوں کو یہاں جانت دیتا ہے کہ وہ ہفتے میں چند روز ادارے میں آکر مصروف



## چھٹی منائیں نیا کام سیکھیں

بچہ کیسے پالا جائے؟ اس کی ضرورت جن میں بنیادی تربیت، جلی تقاضوں، نظم و ضبط سکھانے کا عمل شامل ہے ہر دور میں مختلف ہو سکتا ہے۔ ماننا پڑے گا کہ ایک شخص نے بچے کا ذہن، آئینہ کی مانند اور اس کی شخصیت گندمی ہوئی مٹی جیسی ہوتی ہے جس کو جیسا چاہیں ڈھالیں۔ ثابت ہوا کہ یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اس کو کیا ماحول اور تربیت فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

چھٹیوں کے کم از کم پہلے پندرہ دن تو شاندار ناہری کوئی بچہ اسکول سے ملنے والا ہوم ورک کرنا چاہتا ہوگا اور سمجھدار ماؤں نے ان کی تعمیری شخصیت کو نکھارنے کے لئے شہر کے ایسے سرگرمیوں اور چھوٹے مختصر عرصے کے کورسز کی ابتدائی معلومات جمع کی ہوتی ہیں مثلاً:

- پرائمری سطح کی عمر کے بچے اسکولوں اور فی اقامت گاہوں میں مختصر عرصے کے لئے قائم کئے جانے والے سرگرمیوں میں بھیجے جاتے ہیں جہاں وہ ڈرائنگ، پیئنگ، کڑھائی، ڈورک اور دوسرے فنون سیکھتے ہیں۔ کچھ بچے فن موسیقی میں دلچسپی لیتے ہیں تو ان کے لئے بنیادی سطح کے گٹار بچے کرنے کے نہیں دیئے جاتے ہیں اور کچھ بچے قومی گیت گانے کی مشق بھی کر لیتے ہیں۔
- ذرا بڑی عمر کے بچے کو کنگ اور بیکنگ میں بھی دلچسپی لیتے ہیں۔ کراچی میں مختلف ادارے جن میں کچھ سرکاری اور کچھ نجی ادارے شامل ہیں یہ اپنے شاد کورسز میں کم و بیش 20 فنون شامل کرتے ہیں اور ان کی فیس بھی واجبی ہوتی ہے جبکہ سامان طلبا و طالبات خود خرید کر لاتے ہیں۔
- نوجوان بچیوں نے کچھ عرصہ پہلے ڈاڈا کو کنگ کٹ کی مدد سے بھی ابتدائی کنگ سیکھنے کا آغاز کیا تھا۔ ڈاڈا نے بطور خاص منجی مٹی شہزادیوں کے لئے ڈاڈا کو کنگ کٹ تیار کی تھی جس میں سادہ اور آسان کھانوں کی ترکیب پر مشتمل

کنگ بک بھی شامل تھی۔ یہی نہیں بلکہ نوجوان بچیوں کو یکن میں موجود سامان کا درست استعمال سکھانے کے لئے معلومات درج کی گئی تھی اور کھانے پکانے کے اس عمل کو دلچسپ اور پر لطف بنانے کے لئے شیف کپس اور ایجن بھی دیا گیا تھا۔ بہت سی بچیاں اس ایجن اور کنگ بک کو تعطیلات کے اس زمانے میں گرو جھاڑ کر نکالتی ہیں اور پھر مختلف اوقات میں چند تجربے ضرور کرتی ہیں۔

معروف شیف ناہید انصاری نے اس سال بھی مختلف عمر کی بچیوں کو ابتدائی کنگ، دلچسپی کی خاص ڈشز اور کھانوں کے پیش کرنے کے انداز کے ساتھ ساتھ گرونگ کی کلاسز کا اجرا بھی کیا ہے۔

محترمہ عذرا سید صاحبہ نے بھی ہفتہ وار نام نہیل کے ساتھ نوجوان بچیوں کے لئے کنگ اور بیکنگ کی کلاسز شروع کی ہیں۔ اس طرح ان دونوں جگہوں پر قدرے زیادہ انفرادی توجہ کے ساتھ سیکھنے میں مدد ملے گی۔

• لاہور میں نوجوان شیف منیر نے خالد ہر سال منجی مٹی بچیوں کو بیکنگ کرنا سکھاتی ہیں۔ خود نیزے نے بھی 7 برس کی عمر میں پہلی بار کنگ کی تھی اور اسی وقت تیار کر لیا تھا کہ اس فن میں بہت آگے جانا ہے۔ اس سال ان کا ارادہ ہے کہ خواہشمند بچیوں کو فرنچ، انالین اور کالینیکل کھانے پکانے سکھائیں گی۔



### آئی فون، آئی پیڈ اور آئی پوڈ سکھائیں گے

نماز اور وضو کا صحیح طریقہ

بچہ جوں جوں بڑا ہو جائے اس کی دنیا میں وسعت آ جاتی ہے۔ اس کی سرگرمیوں اور معلومات میں تیزی آتی ہے۔ کیا آپ کے دس برس کی عمر سے بڑے بچے پانچ وقت نمازی ہیں؟ اگر آپ نے عمر کے تیسرے برس سے اپنے ساتھ بچے کو بھی جائے نماز پر کھڑا کیا ہو تو نماز اس کی عادت میں شامل ہو سکتی ہے۔ پھر رفتہ رفتہ نماز کے ظلمات، آیات اور ذکر بلند آواز سے پڑھنے اور انہیں آسان نماز سے اس مخصوص عبادت کی ادائیگی کے طریقے سمجھنے کے لئے رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ موجودہ دور ٹیکنالوجی کا دور ہے۔ گزشتہ

دوں ایجوکیشنل گیمز نماز جلد دن کی جانب سے بچوں کے لئے نماز اور وضو کے طریقے پوڈ iPhone اور iPad پر جاری کروئے گئے ہیں۔ اب بچے یا آسانی نماز کا صحیح طریقہ سیکھ سکتے ہیں۔ اس میں فرض نمازوں کے اوقات، قرآنی آیات، انگلش اور عربی دونوں زبانوں میں موجود ہیں۔ بچوں اب آپ وضو کرنے کا ترتیب وار طریقہ ٹیکنالوجی کی مدد سے بھی سیکھ سکتے ہیں اور چند بار دہرا کر اپنی غلطیاں بھی درست کر سکتے ہیں تو اللہ کا لیجئے نام اور مدد لیجئے آئی فون کی... اور کچھ رمضان المبارک کی تیاری۔





## ڈالڈا VTF اپنی اضافی وٹامن کے ساتھ

وقت کے ساتھ ساتھ سوبائس فونز، کمپیوٹر اور دیگر برقی آلات کے استعمال اور ان پر انحصار میں خطرناک حد تک اضافہ دیکھنے میں آیا ہے۔ ضروری امور کے علاوہ ان کا بے جا استعمال نہ صرف قیمتی وقت کے ضیاع کا سبب بنتا ہے بلکہ ہمیں محض کمزور بننے کا سبب بھی بن سکتا ہے لہذا ہم جسمانی طور پر نسبتاً کم متحرک طرز زندگی کی جانب بڑھنے لگتے ہیں، یہ نقصانات کی سیر، مزہ پر چہل قدمی اور قدرتی نظاموں کا جو صحت بخش اثر ہماری جسمانی اور جسمانی صحت پر رونما ہوتا ہے اس کا متبادل موجود نہیں ہے۔

صحت کا تذکرہ خورد و نوش کے بغیر ادھر ہے اس ضمن میں خیال رہے کہ کھانا ہر کا کھائیں یا گھر کا بنا ہوا اپنے پسندیدہ مینو کے انتخاب میں ذائقہ کے ساتھ اس بات کو بھی یقینی بنائیں کہ کھانے کی تیاری میں استعمال ہونے والے اجزاء خالص، سبزی اور صحت بخش ہوں اور اسے حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ہو اپنی اور اپنے گھر والوں کی صحت اور بہتر نشوونما کو یقینی بنانے کے لئے دیگر تمام امور کے ساتھ پوری ذمہ داری سے اسے اپنا فرض عین بنانا ہوگا۔

ڈیپ فریائی کئے ہوئے کھانے پر اٹھے، پوریال اور چاولوں سے تیار کئے جانے والے پلاؤ، بریانی، شامی کباب، زردہ، اور دیگر میٹھے روزمرہ اور ہر قسم کی تقریبات کا خاص جز ہوتے ہیں ان کی تیاری کے لئے بناسپتی گھی کو ترجیحی بنیادوں پر پسند کیا جاتا ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ٹرانس فیٹس کی مقدار میں فیصد تک ہو سکتی ہے۔ ٹرانس فیٹس غیر قدرتی چکنائی ہے جو کہ بناسپتی گھی کی تیاری کے دوران پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتی یہی وجہ ہے کہ وہ جزو بدن نہیں بنتی اور ہلکے امراض کا سبب بن سکتی ہے جن میں بلند پریشر اور اس سے متعلق دیگر امراض جیسے اسٹروکس، ہارٹ ایٹک اور برین مرجم جیسے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے اس کے علاوہ گلے، نظام ہاضمہ کی خرابیوں اور اندرونی اعضا جیسے گردوں اور جگر کی کارکردگی کو بھی ناقابلِ غلطی نقصان پہنچانے کا سبب بنتی ہے یہی وجہ ہے کہ عالمی ماہرین صحت اور ایہ بازار ماہرین غذائیت VTF یعنی ورچوکی ٹرانس فیٹ فری مصنوعات کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

ڈالڈا کو پاکستان میں پہلی مرتبہ VTF بناسپتی صارفین کی خدمت میں پیش کرنے کا اعزاز حاصل ہے ڈالڈا VTF میں معزز صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار کا تناسب ایک فیصد سے کم کر دیا جاتا ہے اس لئے کولیسٹرول سے پاک، اضافی وٹامن کے ساتھ، حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا ڈالڈا VTF بناسپتی پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔

موسم گرما کی تعطیلات گھروں میں رونق اور گہما گہمی میں اضافے کا سبب بنتی ہیں روزمرہ معمولات میں رونما ہونے والی یہ تبدیلی گھریلو خواتین کی مصروفیات میں خاطر خواہ اضافے کا سبب بنتی ہیں اور بچوں کا تو کیا کہنا اس موقع پر اکثر خواتین خاندان بے آرامی کا شکار کرتی نظر آتی ہیں۔ بیشتر گھروں میں بونے اور بیدار ہونے کے اوقات بے ترتیب ہو جاتے ہیں بچے کھیل کود، ٹی وی اور انٹرنیٹ پر زیادہ وقت صرف کرتے ہیں پھر کسی نہ کسی طرح یہ تعطیلات اختتام پذیر ہوتی ہیں اور زندگی اپنی گھٹی ڈگر پر لوٹ آتی ہے، دیکھا جائے تو تعطیلات کے سبب پیدا ہونے والے معمولات کا تغیر بھی ہر برس ایک تسلسل کی طرح ہی آتا اور چلتا جاتا ہے۔ آئیے اس مرتبہ ان لمحات کا بھرپور فائدہ اٹھاتے ہیں اور انہیں محض مصروفیات میں اضافے اور معمولات کی بے ترتیبی کے بجائے اپنے اور بچوں کے لئے یادگار بناتے ہیں۔

قلبی اداروں میں مختلف گھرانوں سے تعلق رکھنے والے بچے ایک جگہ ہوتے ہیں اس سے ان میں سماجی تعلقات استوار کرنا دوسروں کے احساسات کا احترام اور نظم و ضبط کی پاسداری جیسی عادات پیدا ہوتی ہیں لیکن مستقبل میں عملی زندگی کے تقاضے اس سے کہیں زیادہ ہوا کرتے ہیں انہیں ہمیشہ اسکول جانے والے بچے نہیں رہنا بلکہ آگے چل کر گھریلو اور پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ خاندانی اور سماجی تعلقات کو متوازن رکھنا اور گرد و نواح کے مثبت اور منفی رویوں کا سامنا بھی کرنا ہوگا اس کے علاوہ قیمتی خاندانی اقدار کو زندہ رکھنا بھی سیکھنا ہوگا کیونکہ ہر فرد پہلے اپنے خاندان پھر معاشرہ اور قوم کی نمائندگی کرتا ہے۔

یہ وہ اسلوب ہیں جن پر ہر ذمہ دار محرمات سب سے پہلے اثر انداز ہوتے ہیں اور ہماری شخصیت میں تبدیلی پیدا کرتے ہیں یہ مرحلہ اپنی شناخت برقرار رکھنے یا اسے کھو دینے کا دورا ہوا کرتا ہے مستحکم اور مربوط خاندانی نظام گھر کے بڑوں کی تربیت اسی ضمن میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے اسی ماحول سے ہم سیکھتے ہیں کہ زندگی میں پیش آنے والے حالات سے کس طرح نبرد آزما ہوا جاتا ہے کس طرح وقار اور رکھ رکھاؤ کے ساتھ خوشی اور غم، کامیابی اور مایوسی جیسی کیفیات میں خاندان کے شانہ بشاندہ جا سکتا ہے۔

اسی طرح کنبہ اور خاندان کے ساتھ سیر و تفریح قریبی عزیزوں کے ساتھ چائے اور کھانے کی چھوٹی بڑی پارٹیاں سب مل کر بچوں کے سب کی شخصیت پر مثبت اور تعمیری اثرات مرتب کرتی ہیں اس ضمن میں ایسے مقامات کا انتخاب جہاں تازہ آب و ہوا میں وقت گزارنے کا موقع ملے بہت ہی بڑی نعمت ہے



1% سے کم

ڈالڈا VTF بناسپتی

دوسرے بناسپتی

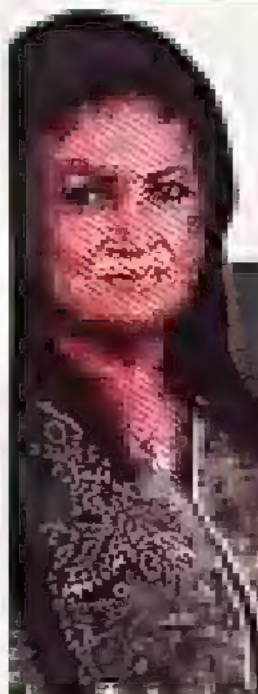
20% سے زیادہ

ٹرانس فیٹس کی مقدار



## آہ... سارہ ریاض!

مایہ ناز شیف کوکنگ انڈسٹری میں خلاء چھوڑ گئیں



وقت کا پہرہ گھومتا رہتا ہے یہ سفر ہر حال میں جاری رہتا ہے۔ دنوں کے بعد رات، رات کے بعد دن، کبھی گرمی تو کبھی پت جھڑک بھی بہا رہا تو کبھی خزاں بھی قدرت کا بنایا ہوا نظام ہے۔ ہماری زندگیوں میں بھی تغیرات آتے رہتے ہیں۔ انسان بھی وقت کے اسی سفر میں شریک ہے۔ وہ کتنا ہی صحت مند اور توانا ہو۔ طاقتور ہو یا فقیر جو دنیا میں آتا ہے ایک دن ایک دن موت کا سامنا کرنا ہے۔ جلد یا بدیر جانا سب نے ہے۔ انا للہ وانا الیہ راجعون۔ معروف شیف محترمہ سارہ ریاض صاحبہ ہمارے درمیان موجود نہیں۔ یوں تو دنیا کے کئی کام معمول کے مطابق چل رہے ہیں لیکن بعض چیزیں ایسی ہوتی ہیں جن کی یاد بہت سائی ہے۔ ان کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ آج وہ اس دار فانی میں نہیں لیکن ان کی یاد قار اور پر عظمت شخصیت اور ان کے اوصاف کی خوشبو ہم آج بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ نظر ثارے میں ہم ان کے اہل خاندان سے تعزیت کے ساتھ ساتھ ان کے محترم شوہر ریاض صاحب اور ان کے ساتھیوں کے تاثرات آپ تک پہنچا رہے ہیں۔

محترمہ شیریں انور صاحبہ تعارف کی محتاج نہیں آپ اور ہم انہیں ٹی وی کے شوز میں تو دیکھتے ہی ہیں مگر کراچی کی کئی خواتین نے نو جوانی میں ان سے بیکلک اور کوکنگ سیکھی جس کا سلسلہ آج بھی جاری ہے۔ آپ نے فوڈ میسرز میں کہا "میرا سارہ کا ساتھ 30 برس پہلا تھا۔ ہم ایسے دوست تھے جیسے ایک گاڑی کے دو پہیے ہوں۔ بے شک بہنوں سے بڑھ کر دوست تھیں وہ ہماری طرح ایک ساتھ ہوتی تھیں رات کو بھی سونے سے ایک گھنٹہ پہلے تک ہم باتیں کرتے تھے۔ لمحے لمحے کی بات ایک دوسرے سے شیئر کرتے تھے۔ لیکن اللہ کی مرضی ہے کہ اسے جلدی بلادا آگیا مگر یہی بات ہے کہ جلدی انڈسٹری کا بہت بڑا نقصان ہے۔"



محترمہ شائین رفیع صاحبہ کراچی کے معروف وکیشنل سینٹر میں کوکنگ سکھاتی ہیں۔ آپ کو یہ اعزاز حاصل ہے کہ آپ نے سب سے پہلے سارہ ریاض کی کوکنگ کلاسز سے کھانا پکاتا سکھا۔ انہیں اب تک یاد ہے کہ آج سے 30 برس پہلے جب سارہ ہلاک آئی تاتھ تاتھ آباد میں رہتی تھیں اس وقت ان کی فیس 66 روپے ہوتی تھی۔

"میں نے اس دور میں سارہ سے چائیکو کوکنگ سیکھی اور پھر اپنے گھر پر کلاسز شروع کیں کیونکہ میں بھی اس شعبے میں اپنا کیریئر بنانا چاہتی تھی۔ وہ بہت زبردست اور دلکش شخصیت کی مالک تھیں اور بتائیں کتنے لوگ ان کے فن سے فیضیاب ہوئے اور زندگی بھر فیض پاتے رہیں گے۔"

سے نہیں بٹھتی تھیں اور یہ کام کرنے کا جذبہ ہی تھا جس نے ان کو اس مقام تک پہنچایا۔"

ناہیدہ انصاری

محترمہ ناہیدہ انصاری صاحبہ سارہ ریاض صاحبہ کے ساتھ ہوم اکاؤنٹس کالج کراچی میں زیر تعلیم رہیں۔ سارہ ان سے ایک سال سینئر تھیں آپ نے اپنی ساتھی کے لئے اظہار خیال کرتے ہوئے کہا "وہ بہت اچھی ساتھی، محبت کرنے والی انسان اور اچھا لگانے والی خاتون تھیں۔ بہت محنتی اور اپنے کام میں جت جانے والی ہستی تھیں۔ ہم



ایک ہی جھیل پر مگر علیحدہ علیحدہ دونوں میں پروگرام کرتے تھے مگر اکثر ملنے کے روز وہ اپنی ریمپور ARY ذوق میں دینے کے لئے آتی تھیں وہیں ملاقات ہوتی۔ اس کے بعد میں وہ یادگار سفر بھی نہیں بھول سکتی جب مایا خان کے شو کے لئے ہم دونوں کوچ بنا کر لاہور لے جایا گیا۔ یہ کوکنگ آڈیو پروگرام تھا جس کے لئے ہمیں ایک ہی ہوٹل اور کمرے میں ٹھہرایا گیا۔ سیانے کہتے ہیں کہ قرض اور سفر کے دور ان انسان کی پہچان ہو جاتی ہے۔ ہم نے وہاں بہت حسین وقت گزارا اور کسی کو کسی سے شکایت کا سوال ہی نہیں اٹھا پھر وہ میرے ہاں دوس پر بھی آتی تھیں۔ قصائے الٹی نے انہیں منہوں ہی میں اٹھا لیا اور دوسری طرف دیکھیں تو جس جسمانی تکلیف میں وہ مبتلا تھیں مجھے پورا یقین ہے کہ یہ فرضہ صفت خاتون وہاں بہت اچھی جگہ پر ہوں گی۔ اللہ تبارک تعالیٰ ان کی مغفرت کرے (آمین)"

ریاض صاحبہ اور سارہ کی زندگی کا سفر مدتوں پہلے شروع ہوا۔ وہ بڑی محبت سے اپنے شوہر کی شخصیت اور کام کے سلسلے میں ان کے تعاون کا تذکرہ کرتی تھیں۔ ریاض صاحبہ نے بتایا کہ "28 فروری 2014 کو ARY ذوق سے ان کا آخری پروگرام پیش ہوا تھا تب تک وہ صحت مند تھیں۔ سانس لینے میں تکلیف محسوس ہونے لگی تو ہم نے کراچی کے ہر بڑے اسپتال میں ان کے مختلف ٹیسٹس کروائے۔ شروع میں وہ دس سے تین گلو میٹر واک بھی میرے ساتھ کرتی تھیں۔ پھر رفتہ رفتہ طبیعت گڑنے لگی تو رات رات بھر بیٹھی رہتی تھیں۔ مجھے یہ تکلیف چھپاتی تھیں تاکہ میرے آرام میں خلل نہ ہو۔ بہت بعد میں تشخیص ہوئی کہ انہیں معدے کا کینسر تھا تاہم ان کی بیماری ان سے پوشیدہ رکھی گئی تھی۔ سارہ کی زندگی کی روز بروز کم ہو رہی تھی اور مجھے ڈاکٹروں نے دس سے ڈھائی مہینے کی صحت کی خبر دے دی تھی مگر پتا نہیں کس نے انہیں بتایا وہ اس قدر تکلیف میں تھیں کہ بیان سے باہر ہے۔ ایک بات کا قائل ہے کہ نہ جانے کس نے ان کے کئی لاکھ روپے لوٹانے سے وہ بار بار انہیں فون کر دی تھیں مگر رسپانس نہیں ملا۔ سارہ ایسی ہستی تھیں جنہوں نے میری دوسری شادی میں سے ہونے والی اولاد کو اپنی اولاد سے بڑھ کر پیار دیا پالا پوسا مگر افسوس کہ خود محبت اور چاہت سے محروم رہیں۔ سارہ نے کس سے پیسے لینے سے یہ ہیں آج تک نہیں جان پایا ہوں مگر میری سارہ ان روپوں سے کہیں زیادہ قیمتی ہستی ہیں وہ مجھے کبھی بھول نہیں پائیں گی۔"

والذا اللہ انزوری مردوں کی رکن محترمہ شبانہ حبیب اور ان کا ساتھ بچھلے 25 برسوں سے تھا۔

ان کے مطابق "سارہ میں جو اپنے کام کی لگن تھی وہ اب خال خال ہی نظر آتی ہے۔ ان کو ایک انٹینیویٹ کا وجہ حاصل تھا وہ جب بھی کوئی نئی ترکیب بنے ہوئے دیکھتی تھیں یا کہیں کھانسی تھیں تو جب تک اس کو سیکھ کر اسی طرح سے بنائیں لیتی تھیں وہ ہمیں

شعبہ تعلیم



سارہ ریاض صاحبہ کے ہاتھوں سے تراشا ہوا ایسا پیرا ہیں جس کی تابانی آپ نے ان کے کوکنگ شوز میں محسوس کی ہوگی۔ پکانے کی مہارت وہ ہی مہارت اور وقار کا اندازہ لگائو جو سارہ کی شخصیت کا حصہ بھی رہا۔ انہوں نے تاثرات دیتے ہوئے کہا۔ "ایسی ہستی بھلائی نہیں جاسکتی جس نے آپ کی غلطیوں اور خامیوں کو سندھا دیا ہو۔ جب وہ کوکنگ چینل پر آئیں تو اپنا وہی تجربہ، محبت، خلوص اور ہنس کی طرح جان بچھاؤ کرنے کا جذبہ بھی ساتھ لے کر آئیں۔ شہر میں ہر روز اور بے حد تلسار مشہور تھیں اور حقیقت بھی تھی کہ ہر کسی کا حال پوچھتیں اور کوئی تکلیف دیکھ یا پریشانی ہو تو ہم ان ہی سے ذکر کر کے مشورہ مانگتے تھے۔ اپنے شوز میں بھی اگر آپ نے دیکھا ہو تو ڈشز بناتے ہوئے جزئیات کا بطور خاص خیال رکھتی تھیں۔ پروگرام پر جانے سے پہلے بتا دیا کرتی تھیں کہ آج کیا پکانے والی ہیں اور فرمائش کرتی تھیں کہ ہم ضرور دیکھنا اور پھر بتانا کہ کیسی لگی۔ مجھے چھوٹی بہنوں کی طرح ٹریٹ کرتی تھیں اللہ انہیں اپنے جوار رحمت میں جگہ دے ان کے درجہات بلند کرے (آمین)"





## پھر کوئل کو کی تو جانے لذتوں کی بہار آم آنے کو ہیں

کیریوں سے آم آنے تک خواتین اور  
بچے چوکس رہتے ہیں

غذاؤں کے خزانے سے اس کا فطری انداز میں علاج معالجہ کر دیتی ہے۔  
غالب نے کیا خوب کہا تھا۔  
آم ٹھٹھے ہوں اور بہت سارے ہوں آم چوس کر کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے  
شیریں آم چوسا ہو یا سردی ان کی خوشبو ہی متوالا کر دیتی ہے۔ گرم موسم میں پیاس  
زیادہ لگتی ہے ٹھنکی باقی رہتی ہے ایسے میں کیری کا شربت گرمی کے اثرات کا تیز  
ہے۔ اس موسم میں مہمانوں کی خاطر ٹو اشع میٹو ٹھیک، آموں کی لسی، شربت  
اسکواش، آنسکریم وغیرہ سے کی جاتی ہے۔

اور رات کے کھانوں میں پسند کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کیری قہم، کیری کا دو پیازہ،  
گزنہ، پٹنٹی اور پناغریک اس موسم میں کیری اور آم کے کئی ذائقے دل سہ لیتے  
ہیں۔ آپ بیسی پرائے بنائیے یا آلوار قہمے یا پھر مال بھرے ٹھیکن لسی اور کیری کا اجار  
دستر خوان کی شان بڑھا دیتا ہے۔ جس کسی کی بھوک ان دنوں روٹی ہوئی ہو قدرت اپنی

پھولوں میں گلاب کا پھول بادشاہ ہوتا ہے اسی طرح آموں کو تمام پھولوں پر برتری  
حاصل ہے۔ اس کی موٹی خوشبو، منفرد ذائقہ اور سفاس سے رنگت تک کیا چیز ہے جو بے  
مثال نہیں ہوتی اور تو اور جس روز کوئل کی پہلی کوک بنائی دے اسی دن سے آموں کی آمد  
کا انتظار شروع ہو جاتا ہے۔ کیریوں کا اجار مختلف ذائقوں کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر

### آم کا اجار



آم کو اچھی طرح صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں، پھر ہر آم  
کے آٹھ آٹھ ٹکڑے کر کے بیج نکال لیں یا خاویں تو جھیل کر باڑیک  
باریک کاٹ لیں۔ ہری مرچوں اور لہسن کو بھی صاف دھو کر کپڑے  
سے خشک کر لیں اور ہری مرچوں کے درمیان میں چیرا لگائیں  
ان سب چیزوں کو بڑے پائسلے میں ڈال کر ان پر مسک اور ہلدی  
ڈالیں اور گڑی کے میچ کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں۔ ہری  
مرچوں اور لہسن کو بھی آم میں شامل کر دیں  
پھر ان سب کو مل کے کپڑے پر پھیلا کر دھوپ میں دو سے تین دن  
تک رکھ دیں، پچھلے پچھا دیں تاکہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے۔ دھوپ  
سے بھی ملنی سے محفوظ رکھنے کے لیے مل کے کپڑے سے ڈھک دیں  
دھنیا، زیرہ، سونف، رانی، کھوئی، اور میتھی دانے کو سونا سونا کوٹ  
لیں۔ ایک پیالی ڈالڈا کنوا آئل کو کڑائی میں درمیانی آگ پر چار سے پانچ  
بست تک گرم کریں پھر چمچے سے اتار کر آٹھ سے دن منٹ رہنے دیں  
آٹا ہوا تمام مضافات ڈالڈا کنوا آئل میں ڈال کر گڑی کے میچ سے  
اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں آم، لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر  
اچھی طرح ملا لیں۔ اس کپڑے کو مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر ملنی  
کے مرتجان یا شیشے کے جار میں بھر کر رکھ دیں  
تقریباً آٹھ سے دن گھنٹے کے بعد لیٹ ڈالڈا کنوا آئل کو درمیانی  
آگ پر سات سے آٹھ منٹ تک اچھی طرح گرم کر کے چمچے سے اتار  
لیں۔ جب مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو لیٹار کے مرتجان میں کنارہ لیں۔ سال دیں  
مرتجان پر چکن کے بجائے مل کا کپڑا باندھ دیں اور چار سے چھ دن تک  
روزانہ صبح سے شام تک مرتجان کو دھوپ میں رکھیں۔ گڑی کے صاف شربت  
میچ سے الٹ پلٹ کرتے رہیں۔ چار سے چھ دن کے بعد اجار  
کھانے کے لیے تیار ہے

بچے آم (کیریاں)  
تک  
لہسن کے جوئے  
ہلدی  
کئی ہولی لال مرچ  
دھنیا  
زیرہ  
سونف  
رانی  
کھوئی  
میتھی دانہ  
ہری مرچیں  
ڈالڈا کنوا آئل  
ایک کلو  
دو کھانے کے میچ  
پندرہ سے تیس عدد  
ایک کھانے کا میچ  
دو کھانے کے میچ  
دو کھانے کے میچ  
ایک کھانے کا میچ  
ایک چائے کا میچ  
ایک چائے کا میچ  
ایک چائے کا میچ  
چندہ سے تین عدد  
تین پیالی

ان دنوں بچوں کے اسکولوں میں پھنیاں ہیں لوڈ شیڈنگ اور سخت گرمی نے بڑوں  
کو بھی غم حال کر رکھا ہے ایسے موسم میں بھوک نہیں لگتی بچے صرف آم ہی کھا لیں۔  
کو دال کال کے بالائی یا کریم ملا کر کھلایا جائے تو بچے شوق سے کھا لیتے ہیں۔  
آم قدرت کا عطا کردہ ایسا منفرد اور باکمال پھل ہے جس میں لذت کے ساتھ  
ساتھ وہ اور شفا بھی موجود ہے۔ دماغ کے ساتھ ساتھ فائبر اور نشاستہ نظام ہاضمہ  
کو درست رکھتا ہے اور یہ قبض کشا بھی ہے۔ دبلے پٹے بچوں کے لیے قدرت کا  
ٹامک ہے۔ ڈیپٹیس کے سرلیٹ ڈاکٹر کے مشورے سے آم کھائیں۔ نوجوان  
لڑکیوں کو خون کی کمی کی شکایت ہو تو ان کے زرد چہرے اس کمزوری کی جھلکی کھا لیتے  
ہیں اگر وہ بھاری اسٹیکس ترک کر کے آم کھانے کی عادت ڈال لیں تو نیا خون بنتا  
ہے چہرے کی رنگت گھر جاتی ہے۔ مامانہ نظام بھی متوازن ہو جاتا ہے۔ اس سے  
پہلے کہ یہ موسم رخصتی چاہے آپ مکی کیریوں کی تاشیں لہائی میں کاٹ کر انہیں  
سکھالیں تاکہ وہ ابھور (آم کی کھائی) بن جائے پھر مزے سے کافی وقت تک  
اسے کریلیں، دالوں اور دیگر میزوں کے پکوانوں میں استعمال کر سکتی ہیں۔ خاص  
کر وہ منظر دیدنی ہوتا ہے جب آم کے درخت میں پھول آتے ہیں۔ ان دنوں  
آموں کے باغ جشن برادیاں کا سماں خوش کرتے ہیں۔ ہر طرف خوشی کے گیت  
گائے جاتے ہیں چونکہ یہ موسم برسات میں آتے ہیں تو اس وقت آم کے درختوں  
پر لڑکیاں جھولے ڈالتی ہیں اور خوشیوں کے گیت گاتے جاتے ہیں۔ اس حوالے  
سے یہ موسم خوشگوار اور مسرورکن ہو جاتا ہے۔ کمال امر وی کی فلم پاکیزہ کے مشہور  
گیت ”موسم ہے عاشقانہ“ میں ایک مصرعہ ہے ”موسم ہے آسمانہ“ کہا جاتا ہے یہ  
لفظ ”آسمانہ“ آم کے موسم کی نوید دیتا ہے یہ ”ع“ والا آسمانہ نہیں۔ اسی طرح  
شہنشاہ غزل غالب کی شاعری کا محور بھی آم رہا ہے فرماتے ہیں  
مجھ سے پوچھو تمہیں خبر کیا ہے  
آم کے آگے شکر کیا ہے  
غریب کہ موسم گرما کی برسات میں آنے والا یہ پھل اپنی مثال آپ ہے۔





60 سال سے زائد عرصے سے

سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب

Since 1952



وگورین  
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور  
بہترین نشوونما کے لیے





## خمیر (Yeast) صحت بخش ہوتا ہے مگر کیوں؟

پھر یہ کیسے بنتا ہے پروبا یونک سپلیمنٹ

درخشاں فاروقی

آنتوں کو اچھے اور صحت بخش جراثیم کی افزائش کے لئے سازگار بناتا ہے۔

خمیری غذائیں زندہ غذا کہلاتی ہیں مگر کیسے؟

انہیں زندہ غذا اس لئے کہا جاتا ہے کیونکہ ان میں زندہ خوردبینی اجسام ہوتے ہیں۔ ہمارے جسم میں

بیکٹریوں سے محفوظ رکھنے والے 70 سے 80 فیصد جسمی آنتوں میں ہوتے

ہیں۔ جب ہم خمیری غذائیں کھاتے ہیں تو صحت بخش جراثیم متحرک ہوتے ہیں اور ہمیں معزز جراثیم اور وائرسز سے تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر ہم زرد، زکام اور کھانسی میں مبتلا ہوتے ہیں تو خمیری غذائیں ہماری مددگار ہو سکتی ہیں۔ ہم یہ بھی جانتے ہیں کہ جن غذاؤں میں پروبا یونکس (صحت بخش جراثیم) زیادہ ہوتے ہیں وہ دیگر علامتوں مثلاً آنتوں کی سوزش کی بیماری (Irritable Bowel Syndrome) ڈکار، گیس اور بد ہضمی میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

غذائی امور پر لکھنے والے امریکی مصنف مائیکل لوان Fermented Foods کے مدافع ہیں۔ ان کی ایک تحریر کا اقتباس ملاحظہ کیجئے۔

”ہمارے جسم میں خیمات اور جراثیم کا تناسب 10 اور 1 ہے۔ لوگوں کی اکثریت جراثیم کا نام سن کر ہی پریشان ہو جاتی ہے اور انہیں صحت کا دشمن قرار دیتی ہے۔ لیکن بطور ماہر میرا کہنا یہ ہے کہ ان جراثیم کا 99 فیصد حصہ بے ضرر ہوتا ہے اور ان کی بڑی تعداد ہمارے جسم کے ساتھ خوشگوار تعلقات رکھتی ہے۔ یہ صحت بخش جراثیم ہماری مدد کرتے ہیں اور ہمیں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ انہی با یونک روائیں اور جراثیم کی صفائی کرنے والی مصنوعات نے ہماری آنتوں میں صحت بخش

سر کے ٹانگ کے غلوں میں بیکٹریوں کے اچانک زہن کا ہتھارہ نہیں ہوتے گوکہ ہمارے کھانوں کی ثقافت میں ایسا ہی تصور کیا جاتا ہے۔ مغربی ملکوں میں اسے Fermented Food یا کر یجن کر سائنس آرم ہے۔ وہاں چند بیکٹریوں کو جن میں گوہی، ہندگوہی، گا جراثیم، پیاز اور دیگر مٹی بیکٹریوں کو سر کے میں ٹنگ کے ساتھ محفوظ کرنے کا رٹان بڑھ رہا ہے۔ چند ہفتوں میں یہ اچار تیار ہوتا ہے۔ برصغیر کے بعد اب امریکہ میں بھی انہیں استعمال کیا جا رہا ہے۔ امریکہ میں اس سے پہلے بھی چند غذاؤں کا خمیر اٹھا کر استعمال کیا جاتا رہا ہے اب نئے میں آ رہا ہے کہ وہاں Kombucha پینا فیشن ابھی ہونے کی نشانی سمجھا جا رہا ہے۔

کوہو چا کیا ہے؟

یہ ایک جھاگ دار خمیری چائے ہے جو صدیوں سے چین میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ ہر چینی اسپر گھر میں اسے تیار کرنے کا اہتمام کرتا ہے اور سبز چائے کی طرح اسے بھی طرز زندگی کا انداز سمجھا لیا گیا ہے یہی نہیں بلکہ ماہرین طب اسے صحت بخش جراثیم پر مشتمل چائے کہہ رہے ہیں اور ان کے مطابق یہی قسم کے وائرسز سے مدافعت کا محفوظ ترین ذریعہ بھی ہے۔

خمیری غذائیں صحت بخش کیسے ہو سکتی ہیں؟

ہمارے ہاں آناخمیر ہو جائے تو ہٹا دیا جاتا ہے۔ صرف تندو روٹی میں خمیر شامل ہونے کا فائدہ نہیں سمجھتا۔ گذشتہ وہ کچھ مہینے یونیورسٹی کے محققین نے ایک رپورٹ میں بتایا کہ کم چکنائی والی خمیری ذیری غذائیں مثلاً دہی، تازہ پنیر اور کھو یا تاحہ استعمال سے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں مبتلا ہونے کا خطرہ 11 سال کے عرصے میں 25 فیصد تک کم ہو جاتا ہے۔ واضح رہے کہ بعض غذاؤں کو خمیر پیدا کرنے کے لئے چھوڑ دیا جاتا ہے تو انہیں وہ اچھے جراثیم اور Yeast جو قدرتی طور پر ان غذائی اشیاء کی سطح پر پائے جاتے ہیں پہلے ہضم کر لیتے ہیں۔ یہ خوردبینی اجسام اس غذا کو آپ سے پہلے ہی چکھ لیتے ہیں اور اس عمل کے دوران شکر اور نشاستے کے سالموں کو منتشر کر دیتے ہیں جس کے نتیجے میں اس غذا میں انسانی جسم میں الجھن زیادہ آسان ہوتا ہے۔ بعض خوردبینی اجسام لیکٹک ایسڈ (Lactic Acid) بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ غذاؤں کو محفوظ کرنے والا ایک قدرتی مادہ ہوتا ہے جو

جراثیم کو کس قدر تباہ کر دیا ہے جس کے نتیجے میں صحت تباہ ہو جاتی ہے۔ میری تو یہ سفارش ہے کہ مختلف قسم کی خمیری غذاؤں کے استعمال پر توجہ دینی چاہئے جن میں زیتون، گوشت اور پنیر بھی شامل ہیں تاکہ مدافعتی نظام فعال رہے۔ جسم الرتی کا مقابلہ کرنے کے قابل ہونے کے اور اگر آپ اپنا وزن کم کرنا چاہیں تو اس میں بھی مدد ملے گی کیونکہ خمیری غذاؤں سے ہاضمہ بہتر ہوتا ہے اور بسیار خوردبینی کی عادت فٹم ہوتی ہے۔ ان خمیری غذاؤں میں سب سے زیادہ مفید وہ ہیں جن میں Lactobacillus کی مقدار زیادہ ہو۔ یہ وہ صحت بخش جراثیم ہیں جو خمیر کے دوران لیکٹک ایسڈ خارج کرتے ہیں۔“

لیکٹک ایسڈ کے فوائد

- یہ جسمانی بیماریوں کے خلاف مدافعتی نظام بہتر کرتا ہے۔
- خمیری غذاؤں کی مدد سے سہل، دست سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بچوں کو دست سے بچانے کے لئے دہی یا اس کی کسی پلائی چاہئے۔
- یہ معدے میں زخم اسر نہیں بننے دیتا اور الرتی کی شدت کم کرتا ہے۔
- یہی وجہ ہے کہ مغربی ملکوں میں سر کے اور ٹنگ کے محلول میں بنائے جانے والے اچار اور ہندگوہی سے تیار Sauerkraut میں لوگوں کی دلچسپی بڑھ گئی ہے روس اور مشرقی یورپ میں خمیری دودھ استعمال کرنے کا رٹان بڑھ رہا ہے۔ کئی سو برس پہلے خمیری روٹیاں شوق سے کھائی جاتی تھیں اب پھر بحیرہ روم اور وقیانوس کے ملکوں میں رات کو آنا گوندھ کے رکھنے اور صبح روٹی بنانے کا رٹان نافروغ پار رہا ہے کیونکہ صبح جو روٹی بنتی ہے وہ قدر سے نرم اور کھٹی ہو جاتی ہے اور یہی تو ہے قدرتی پروبا یونک سپلیمنٹ جو محفوظ بھی ہے اور تریاق بھی۔۔۔



## مفید غذا ہیں صحت کی کنجیاں

خود کھائیں دوسروں کو کھلائیں

صغیرہ بانو شیریں

کے ممالک میں اسی کی افادیت دیکھ کر تحقیق جاری ہے۔

کینیڈا میں کی مئی ایک تحقیق کے مطابق ڈاکٹر کم مولو نیلی کا کہنا ہے۔ اسی کے بیج بریسٹ کینسر میں معون ثابت ہوئے ہیں۔ کینسر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ اسی طرح یونیورسٹی آف ٹورنٹو کے محقق لوگوں نے خواتین پر اسی آزمائی جس سے ان کی صحت کی رفتار بھی بہتر ہوئی۔ ایک جرمن ڈاکٹر جو ہاتھ بڑا دک کینسر

اور جوڑوں کے امراض میں جتنا لوگوں کا علاج اسی کے تھنے سے بچوں سے کرتی ہیں۔ ان بچوں کا تیل بھی دستیاب ہے۔ Flaxseed Oil کے نام سے مل جاتا ہے۔ اسے آگ پر گرم نہیں کیا جاتا۔ سلاد آئل کی طرح آپ اسے سلاد پر ڈال کر لے سکتے ہیں۔ کپسولی، سٹوف کی شکل میں بھی اسی مغربی ممالک میں دستیاب ہے۔

اسی کا تیل اور اسی بڑے کام کی چیزیں ہیں اسی کے تھنے سے بچوں میں قدرت نے شفا رکھی ہے۔ ہمارے ہاں جو لوگ اسی کی افادیت جانتے ہیں وہ اسے استعمال کرتے ہیں خصوصاً پنجاب میں اسی کے لڈو جنہیں ہم بنیاں کہتے ہیں خاص طور پر پنجاب کے دیہاتوں میں بنائی جاتی ہیں۔ در بطور تحفہ شہروں میں دی جاتی ہیں۔ سردی سے بچاؤ کے لئے نزلہ زکام، گلے کی خراش، کھانسی کے لئے اسی کے بچوں کی چائے شہد ملا کر پی جاتی ہے۔ اس کی مٹھی نکلیاں بنتی ہیں۔ گھریلو طور پر سکٹ بنائے جاتے ہیں۔ لڈو بنانے کے لئے اسی کے بیج صاف کر کے پیسے لیتے ہیں۔ پس ہوئی اسی میں ہم وزن سوئی لڈو کر اسی مٹی میں بھون کر تھوڑی سی سوائف، الائچی کے دانے کوٹ کر ملاتے ہیں۔ زیادہ سردی ہو تو تھوڑے سے چھوڑے ہارک کات کر اسے بھی کوٹ کر ڈال دیتے ہیں۔ چینی پانی میں پکا کر اس کا شیرہ یا قوام ڈال کر لڈو بنا کر رکھ دیتے ہیں۔ لڈو بھی چھوٹے درمیانے سائز کے ہوتے ہیں بڑے نہیں یا ویسی ہی میٹھی کی شکل میں رکھ کر ناشتہ میں لیتے ہیں۔ یہ لڈو بڈیوں اور اعصاب کو طاقت دیتے ہیں۔ یہ ہر موسم میں جسم کو محفوظ رکھتے ہیں۔ باہر

اسی کے بچوں کا ڈالٹھ موٹک پھلی کے دانوں جیسا ہے۔ مرد ہوں یا خواتین اسی کے بیج جسم کے اعضاء کو قوت دیتے ہیں۔ توبیدی صلاحیت کو بڑھاتے ہیں۔ دھوپ سے جھلسی جلد، سورائسس، زخموں، ایگزینا، جلدی ٹکالیف میں کام دیتے ہیں۔ تیل میں موجود ارمیکا جسمانی پیڑیوں کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ریشہ کی وجہ سے قلعہ دور کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن کے لئے گاجر کھائیے

بازار میں گاجریں دستیاب ہیں۔ لال سرخ گاجریں مکی کھائی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہیں اس میں موجود گندھک، سوڈیم، پوٹاشیم، پوٹاشیم، فوسفورس جیسے نمکیات ہیں۔ بازار میں دیکھئے ریڑھی والا درمیانی قسم کی گاجریں دھو کر ان کو اس طرح کاٹتے ہیں کہ وہ جڑ سے علیحدہ نہ ہوں۔ اسی طرح سفید مولیاں بھی، لوگ بڑے شوق سے خرید کر کھاتے ہیں۔ وٹامن۔ اے کا زبردست ذریعہ ہے۔ پہلے زمانے میں بیگمات کاڑک مزاج ہوتی تھیں اور اختلاج قلب کی خواتین مریضوں کے طبیب گاجر کی افادیت جانتے تھے۔ وہ ان

کے لئے گاجرین تجویز کرتے۔ رات کو نرم نلام سرخ چھوٹی دو تھیں گاجرہوں کو ہلکا سا کھرج کر ان پر بچو کے لگا کر غرق گلاب کا جھینٹا دیا جاتا پھر جالی سے ڈھک کر رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیا جاتا۔ شبنم ان پر گر گئی رہتی۔ صبح نہ رستہ یہ گاجریں کات کر بیگمات کو کھلانی جاتیں۔ جس سے ان کے مزاج میں نمایاں تبدیلی آتی۔ چڑچاہیں، بد مزگی، سستی دور ہو جاتی۔ چند دنوں میں صحت یاب ہو جاتیں۔ گاجر کا مربہ بازار میں دستیاب ہے۔ دل کے لئے مفرح اور مفید۔ خاص طور پر شہد میں بھی گاجر ڈال کر مربہ تیار کیا جاتا ہے جو نزلہ زکام کھانسی کے لئے مفید ہے۔ لوگ آج بھی گاجر کا مربہ شوق سے کھاتے ہیں۔ گاجر کا جوس پیا جاتا ہے مگر مکی مٹھی رسی سرخ گاجر میں کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ سلاد میں گاجر میں ضرور شامل کریئے۔ پکانے

اور بھوننے سے گاجر کے صحت بخش اجزاء کم ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں چھری سے گاجر چھلی جاتی ہے۔ آپ اسے ہلکا سا کھرج لیں۔ کیونکہ چھلکے کے ہیرونی رخ کے قریب معدنی اجزاء ہوتے ہیں۔ اسی طرح مکی نرم گاجر میں پانچھ پن میں مفید ہیں۔ روزانہ غذا میں اسے شامل کریئے۔ دانوں کے لئے مکی گاجر کھانا کھانے کے بعد خوب چا چیا کر کھانے سے دانت صاف ہو جاتے ہیں۔ سوڑھے صحت مند دیتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں سے خون کا رستا بند ہو جاتا ہے۔ گاجر کے ساتھ گے نرم نرم پتے بھی غذا بنیت رکھتے ہیں۔ ان کو آپ سلاد میں شامل کریئے۔ آپ کی جلد بھی تروتازہ، نرم، شاداب رہے گی۔ مکی گاجر میں آپ روزمرہ غذا میں شامل کر کے صحت بہتر بنا سکتے ہیں۔





## بیٹھار سیلاب غذا ایت کا خزانہ

ماہرین غذا سے دماغی صحت بخش والا پھل کہتے ہیں

سیب میں قدرت نے بے انتہا غذائیت اور مختلف بیماریوں سے دفاع کی قوت پیدا کی ہے۔

پھلوں کی مٹھاس، پیاس، بھوک مٹانے کا بہترین ذریعہ ہیں اور جب بات ہو خوش ذائقہ صحت بخش پھلوں کی تو ذہن میں سیب جیسے رسیدہ پھل کا نام ضرور آتا ہے جس کی بابت یہ مقولہ تو بہت عام ہے کہ ایک سیب روزانہ کھائیں اور معالج سے دور رہیں۔ ماہرین غذا ایت نے یہ ثابت کر دیا ہے کہ یہ محض مقولہ نہیں بلکہ حقیقت ہے جو لوگ بلاناغہ ایک سیب کھاتے ہیں ان کی جسمانی اور ذہنی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ماہرین نباتات سیب کی غذائیت کو صحت کے لئے اہم ترین جز کہتے ہیں۔ آپ کو

حیرت ہوگی کہ اب تک ڈیڑھ ہزار سے زائد اقسام اگر کسی پھل کی دریافت ہو چکی ہیں تو وہ سیب ہے۔ ان اقسام میں ان کی رنگت، ذائقے اور غذائیت میں بھی حیرت انگیز حد تک فرق پایا جاتا ہے۔ ایک رسیدے پھل میں 80% فیصد پانی شامل ہوتا ہے۔ ماہرین غذا ایت کی فراہم کردہ معلومات کے مطابق ایک عدد سیب میں فاسفورس کی اتنی مقدار ہوتی ہے جو انسانی جسم کی ضرورت کوئی الفور پورا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ سیب کے چھکوں میں وٹامن-C کا خزانہ ہوتا ہے اسی لئے اسے چھلکے سمیت کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ چھلکا اتار کر کھانے سے آدھی غذائیت ختم ہو جاتی ہے۔ انسان کی جوان العمری قائم رکھنے کے

لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ پاکستان اس لحاظ سے خوش نصیب ملک ہے کہ یہاں سرخ، پیلے اور گلابی رنگ کے سیب سال بھر دستیاب رہتے ہیں۔ موسم سرما کی مناسبت سے سیب کی قیمتوں میں کمی بیشی جاری رہتی ہے تاہم انہیں سال کے پارہ مہینے تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

### سیب کی غذائیت کا تجزیہ

سیب میں وٹامن-A کی مقدار سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ علاوہ ازیں وٹامن-B، قلیا میں، رابوفلاوین، نایاسین، فولاد، نکات، پروٹین اور فلیوٹائڈز پائے جاتے ہیں۔ کیلوریز پر مشتمل یہ پھل بعض ایسے معدنی نمکیات کا خزانہ بھی ہے جو جسم کے خلیاتی نظام کی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ اس پھل میں Pectin بھی موجود ہے جو نظام ہاضمہ بہتر کرتا ہے۔

### دماغی صحت بخشنے والا پھل

ماہرین غذا ایت سیب کو دماغی صحت بخشنے والا ایک پھل قرار دیتے ہیں۔ یہ پھل مضمحل، اداس اور حشک کے شکار افراد کو تازہ دم کر سکتا ہے۔ سیب کی غذائیت کے حوالے سے جو اہم نکتہ قابل غور ہے وہ یہ ہے کہ اس پھل میں ایسے تیزابی مادے پائے جاتے ہیں جو جگر کے افعال میں بہتری پیدا کرتے ہیں۔ خشک کھانسی، بھوک کی کمی اور دبے پن کے لئے بھی یہ پھل بہترین ہے۔ سیب کھانے کے فوراً بعد پانی پینا صحیح نہیں۔ ہر پھل میں پانی تو ہوتا ہی ہے آپ مددے پر اضافی بوجھ کیوں لاتے ہیں اور اگر خالی پیٹ کھاتے ہیں تو یہ عمل بھی از روغ صحت درست نہیں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد یا دوپہر کے کھانے کے آدھے گھنٹے بعد ہے۔ سونے سے پہلے بھی سیب کھانا درست نہیں۔

### اجزاء:

سیب	ایک کو
چینی	ایک کو
لیوں گارس	چار کھانے کے چمچ
زرے کارنگ	آدھا چائے کا چمچ

### تشریح:

- چھوٹے سخت سیب لے کر صاف دھو لیں۔ بڑے آئین لیں۔
- آئین کے پن میں چینی ڈالیں اور اس پر لیوں گارس چمچ کر دیں۔
- پھر ان میں بیوں کو چھیل کر اور کائنات سے گود کر ڈال دیں اور ڈھک کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
- جب چینی کا پانی ٹھنے لگے تو اگلی آج پر پکے رکھ دیں۔ حسب پسند گاڑھا ہو جائے تو زرے کارنگ شامل کریں اور پانچ سے سات منٹ پکا کر پوسے سے اتار لیں۔

### پیریز نشیمن

اچھی طرح شہدا ہونے پر شیشے کے چار میں پھر کر مخلوط کر لیں اور نکالنے ہوئے پیش صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔

### سیب کا مربہ





## ایک چہرہ کہ دعا ہو جیسے

اسکارف اور عبا یہ، پردے کی جدید ثقافت

اُمّ حیا فاروقی

عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں چلتا ہے ہندوستانی اور پاکستانی اسٹائل کے برقعے کھٹی، بکٹی، سفید، نیوی بلو، سیاہ کے علاوہ سیٹی رنگ میں بھی پہنے جاتے تھے مگر عربی عبا یہ سیاہ رنگ ہی میں پسند کیا گیا اب اسٹائل اور کبھی انگریز طرز پر بے عبا یہ اب بھی خواتین کی توجہ کا مرکز بنے ہوئے ہیں۔

دروں بہتر ہیں۔ کسی زمانے میں جدہ اور مکہ مکرمہ سے عبا یہ منگوائے جاتے تھے یا پھر پاکستانی اسٹائل سے گاؤں تیار کئے جاتے تھے۔ اب آپ کو ایسے برقعے خال خال ہی نظر آتے ہیں۔ عربی طرز کے یہ برقعے اب پاکستان میں عام دستیاب ہوتے ہیں اور یہ اور کوٹ طرز پر تیار ہوتے ہیں۔

عربی عبا یہ کی آمد پر جو برقعہ صرف خواتین کے حلقوں میں مقبول ہوا تھا اب نوجوان لڑکیوں میں بھی توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ برقعے نسبتاً زیادہ ہاسپرٹ دکھائی دیتے تھے اور ماڈرن کے ساتھ ساتھ پردے کے تقاضے بھی بخوبی پورے کرتے تھے۔ آج کل انہی میں نئی اختراعات بھی ہونے لگی ہیں۔ اب کاہن، جلی دار اور کشیدہ کاری والے عبا یہ بھی نظر آتے ہیں۔ پہلے یہی کام خواتین کے ملبوسات کی زینت ہوتا تھا اب عبا یہ پر چتے لگا ہے۔ سنہرے روپے اور رنگین ریشم اور دھاگے کے کاہن عبا یہ بہت پرکشش معلوم ہونے لگے تو ڈیزائنرز نے شاندار کارپنی اور کڑھائی کی مدد سے انہیں مزید جدت عطا کر دی۔

نوجوان لڑکیوں میں اسکارف پہننے کا رجحان بڑھنے لگا ہے۔ خاص کر دنیا بھر کی مسلمان خواتین نے حجب اور پردے کے لائف اسٹائل کو اپنالیا ہے۔ پاکستان میں بھی یونیورسٹی کالجوں کی طالبات کے علاوہ ہر شعبہ زندگی میں اور ملازمت کرنے والی خواتین نے بھی اسکارف اوڑھنے کو ترجیح دی ہے۔ کئی ماڈرن خواتین دوران شاپنگ اسکارف اوڑھ رہی ہوتی ہیں اور کوئی ہچکچاہٹ محسوس کرنے کے بجائے اسے فخر سے پہنتی ہیں۔ نوجوان شادی شدہ خواتین بھی اسکارف اوڑھنے یا عبا یہ پہننے میں عار محسوس نہیں کرتیں کیونکہ پردے کو ایک نئی وضع قلع کے ساتھ فیشن کا حصہ بنایا گیا ہے۔

عربی طرز کے برقعے

یہ اب پاکستان میں بھی بننے لگے ہیں۔ پاکستانی کپڑے کا سیریل اور سرافت





روپے مگر خریدنے والی جی دار خواتین خریدتی ہیں۔

برطانیہ کی ڈیزائنر Debbie نے رنگین بیروں کے ساتھ کیا سب سرنج پہنایا بھی عباہ میں جڑا ہے۔ یہی نہیں سونے کے پانی سے تیار کردہ پہن دوں ہیں یہ عباہ بہت مقبول ہو اسی لئے عرب ملکوں میں عباہ کا کاروبار مکمل اندھ شری بن چکا ہے۔ نہ صرف اند۔ زن ملک بلکہ بڑی تعداد میں یہ برآمد بھی کئے جاتے ہیں ان کی مارکیٹ شرقیہ، جنوبی افریقہ اور فلپین ممالک کے علاوہ پاکستان بھی ہے۔

پاکستان میں بھی عباہ، فیشن اندھ شری میں نمایاں مقام رکھتا ہے۔ پاکستانی کپڑوں کی کوئی اور ورانہ بہت چھی ہے اور عرب ملک میں بھی یہ کیڑا تھوں ہاتھ لیا جاتا ہے۔ پاکستانی ڈیزائنرز نے بھی فیشن ویک میں اپنے عباہ کی نمائش تو نہیں کی اگر کریں تو بھیا عوام درخواست کی توجہ حاصل کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ تاہم پاکستانی عباہ کراچی اور لاہور دونوں شہروں میں دستیاب ہے اور اپنے حقوں میں پسند بھی کیا جاتا ہے۔

#### عباہ کی ڈیزائننگ

دنیا بھر میں عباہ کا روایتی ڈیزائن یعنی کوٹ کی شکل لمبائی بیروں تک اور لمبی آستینوں تک یکساں نظر آتی ہے۔ نیز اسے کھلا بنایا جاتا ہے تاکہ پردہ کرنے والی خاتون کے جسمانی قد و دخل نمایاں نہ ہوں ورنہ پردے کا مفہوم ہی باقی نہیں رہتا

یورپین ڈیزائنر، ایک تقارنی جائزہ

یورپ کے چوٹی کے ڈیزائنرز اور فیشن ہاؤسز مثلاً Alberta Ferretti

Dior اور Nina Ricci نے بھی خوبصورت عباہ تیار کئے اور اپنے

لیبلز کے ساتھ دینی، بحریں اور سعودی عرب کے علاوہ عرب امارات میں مارکیٹ کئے ہیں۔

رائیہ جم رائی، سعودی ڈیزائنر

ہمارے یہاں صوبہ، پنجاب میں خوشی کی تقریبات خواہ وہ شادیوں ہوں، عقیقے ہوں، رسم آمین ہو یا منگنی کی رسم ہوں لوگ ٹوٹوں کے ہاروں کا تبادلہ کرتے ہیں۔ کراچی اور لاہور کے قدیم بازاروں میں آج بھی آپ کو ٹوٹوں والے ہار لگے ہوئے نظر آتے ہیں۔ سعودی ڈیزائنر رائیہ نے ایک ایسا منفرد عباہ تیار کیا ہے جو پانچ پانچ ریاضوں سے اس طرح سیا گیا ہے کہ جیسے فزاک کے نیچے جھالسی بن جاتی ہے۔ رائیہ نے یہ عباہ فیشن شو کے لئے تیار کیا تھا جسے قومی دن کی تقریب کے موقع پر نمائش کیا گیا تھا تاہم ایک ملین ریال کا یہ عباہ گویا ایک سو بائیس بیگ ہے جسے شاید ہی کوئی خاتون بطور لباس پہن سکے۔

خواتین ان پر روج اور ہنر کا کرائی نہیں منفرد بناتی ہیں۔ اسکارف کے اندر ان کے بال کئے رہتے ہیں۔ مذہبی اقدار کو اپنی سماجی مصروفیات کے ساتھ اپنے کا یہ انداز ایک بدلتی ہوئی ثقافت ہے جسے ہر طبقے نے قبول کیا ہے۔ یوں بھی شریعت کے اعتبار سے مسلمان خواتین کو زیب و زینت کے حوالے سے احتیاط کرنے یعنی پردہ کرنے کی تلقین کی گئی ہے۔ ہمیں اسلامی اور روحانی طرز فکر کو اختیار کر کے معاشرے کو سدھار کی طرف لے جانا ہوگا۔ عباہ پہن کر آپ کون سا کام نہیں کر سکتیں سب کام کر سکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کے وجود اور شخصیت پر روحانیت اور تقدس چھ جاتا ہے پھر خفی سوچ رکھنے والے افراد آپ سے غیر ضروری طور پر بے تکلف نہیں ہوں گے۔ آپ باوقار نظر آئیں گی تو ہم بھی چاہتے ہیں۔

عباہ اور فیشن اندھ شری

عرب ملکوں میں عباہ ہماری تقریبات کے ہوسات جیسے ہوتے ہیں ڈھارے یہاں گھروں میں کام کرنے والی مایاں ہماری ان میں شان سے ہوتی ہیں اور بازاروں میں آتے جاتے ان کا اسٹینس ہمارے جیسا ہو جاتا ہے لیکن عرب ممالک میں حالات قطعی مختلف ہیں وہاں غرباء اور امراء کی الگ سے پہچان کی جاسکتی ہے۔ ہر خاتون کی سوشل اسٹینس اس کے عباہ سے ظاہر ہوتی ہے۔ آج کل عباہ کی آستینوں اور کوٹ کے اطراف خوبصورت کشیدہ کاری دیکھنے میں آتی ہے۔ گویا ڈیزائنر اور عباہ میں تفریق مشکل ہو رہی ہے۔ سعودی عرب میں ایک ایسا ہی شاندار عباہ تین سے چار ہزار ریال میں دستیاب ہوتا ہے۔ پاکستانی قیمت میں تو آپ کے بھی ہوش اڑ جائیں۔ 75 ہزار سے ایک لاکھ





## ہوم فیشل ہے بڑا ضروری

کھلی کھلی سی نظر آنے کے لئے

گرمیوں کے موسم میں طبیعت بوجھل رہنے کا ایک سبب تو بیسٹ آنا اور میک اپ کا خراب ہو جانا ہے لیکن اگر آپ فیشل، ککینزنگ، ٹونک اور ماسک وغیرہ کی بنیادی معلومات حاصل کر لیتی ہیں تو پھر ہر ماہ یا ہر ہفتے پارلر جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ روزانہ فزیو بیتی ہوئی مہنگائی نے بھی اکثر گھروں کا بجٹ بری طرح متاثر کیا ہوا ہے۔ لہذا آپ اپنی مدد آپ کرنا سیکھیں۔ گرمی یا مہنگائی میں غلط حال ہونے کے بجائے سب سے پہلے تو اپنی جلد کی قسم کا پتہ کر لیجئے یہ یا تو خشک ہوگی یا چکنی یا ملی جلی

خشک جلد کی دیکھ بھال کیسے کریں گی؟

اس جلد کی بوہری سطح کمزور اور نازک ہوتی ہے جتنا اسے اچھے موچر اورنگ لوشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ قدرتی موچر اورنگ آئل زیتون کا تیل ہے جس کے صرف چند قطرے لکھول اور بنائی میں ملا کر نرم لکھولوں سے سناج کیا جائے تو جلد میں نمی آ جاتی ہے۔ روٹی اور تھناگی کے علاوہ کھداس کے علاوہ محسوس ہونے والی خویاں ہیں۔

روغنی جلد ہے بڑی نازک

گرمیوں میں اچھے بھلے گوزے رنگ کی لڑکیاں بھی رنگت، مند پڑ جانے کی شکایت کرتی ہیں۔ اگر چہرے پر مکمل مہا سے نکلتے ہوں تو یہ نشان بھی چھوڑ سکتے ہیں اور بد نما بھی لگتے ہیں۔ ہر دو یا تین گھنٹے بعد تازہ پانی کے چھینٹے چہرے پر دیں اور صاف کاشن کے رومال سے ہلکے پھلکے پاتھوں سے چہرہ خشک کریں اور اگر قدرتی ہوا میں خشک کرنے دیں تو زیادہ بہتر ہوگا۔

موسم گرما کے ماسک

اگر ستر فرم میں کوئی چھس موجود ہو جتنا ایئر ایئرری، سگترے، بالے یا گرہپ فروٹ تو ان کے چھکوں کو بیسن کے ساتھ چس کر بوت ضرورت دودھ اور عرق گلاب سے ملا کر بھی اسکرنگ کر لی یا اجن جیسے رگڑ لیں تو بھی ماسک کے طرز پر خشک ہونے دیں اور بیسن مٹ بعد سادہ پانی سے چہرہ دھو لیا جائے بفرق صاف ظاہر ہوگا۔

کھیر اور پھر خشک، ماسک کا کام کرتا ہے۔ آپ چاہیں تو ایلو ویرا کا گودا ملا لیں یا انڈے کی سفیدی، لیون کا رس اور جھوڑا سا شہد ملا کر ماسک بنالیں یہ بیسن



آئل فری فیس واش آپ ہی کے لئے بنا ہے۔ اس سے ککینزنگ کیا کیجئے کہ جلد کے سام صاف رہیں۔ ماسک چہرے پر دھون بڑھ جائے تو دھونے نکل آتے ہیں۔

روغنی جلد والی خواتین اسٹیم لیں یا نہ لیں؟

کیا یہ بہتر نہیں کہ آپ کی اسکن ایڈجسٹ اور پویشن یہ فیصلہ خود کریں۔ کیونکہ Pores کے کھل جانے کے بعد احتیاط کی گئی تو چہرہ متاثر ہو سکتا ہے۔ آپ زیادہ کاسٹیکس استعمال نہ کریں خاص کر ایسے جن میں جیوئی چربی شامل کی گئی ہو۔

ملی جلی جلد کا خیال کیسے رکھا جائے؟

ہوم فیشل ٹریٹمنٹ میں ایسی تمام اشیاء موجود ہوتی ہیں جن سے چہرے کی

افرو لوشن بھی ہے اور جلد کو خشک رہتا ہے۔

ککینزنگ کا عرق کال کے پورے چہرے پر ماسک چھپیں بچا کے لگایے اور آنکھوں پر صرف دو قطرے ککیرے رکھ کر نرم روٹی جیسے قدرے دبا دیں۔ ککیرے کی روٹی ملی کریں اور چندہ مٹ تک Relax کریں پھر دیکھیں جلد کا تناؤ، خشک، پڑ مروگی اور اگر جلد چھلکی ہوئی ہو تو آفاق ہو جاتا ہے۔

گرمیاں ہیں تو گلیا ہوا انڈا کھانا نہیں لیں تو گلی کیا مضائقہ ہے۔ اب اسے بیوٹی ٹانک کے طور پر استعمال کیجئے۔ انڈے کی سفیدی میں ایک خاص جزو ایویرین پاؤ جاتا ہے۔ چہرے کی جھریوں دور کرنی ہو تو بھی یہ مفید ہے۔ سفیدی الگ کر کے اسے چھینٹ لیں اور چہرے پر پھیر چکھلائے لگائیں۔ مکمل خشک ہونے کا انتظار کریں۔ بعد میں صفائے پانی سے دھو لیں۔

انڈے کی سفیدی میں شہد ملا کر بھی ماسک بنایا جاتا ہے۔ شہد میں چھریوں کو نرم و ملائم کرنے کی خاصیت ہوتی ہے۔ سفیدی میں اورنج آئل ڈال کر بھی ماسک تیار ہوتا ہے۔ جو کادلیہ ہارک ہیں کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر چہرے پر لگائے سے اضافی چکنائی صاف ہوتی ہے۔

سفیدی میں پائے جانے والے عناصر جلد کی چکنائی کو صاف کر دیتے ہیں۔



رنگت ٹھنکرتی ہے۔ آپ پارلر میں تیار مصنوعات سے فیشل کرواتی ہیں جبکہ گھر پر سٹیل پر ہر چیز قدرتی اور تازہ ہوتی ہے اس لئے فیشل کی ماہرانہ تکنیک سیکھ کر تازہ دودھ، تیلوں، بالائی، لیون، ٹھنڈا، ککیرے، پیسٹے، ملائی مٹی، جو کے آٹے، بیسن اور ہلدی وغیرہ سے جلد کی نگہداشت کریں اور پھر دیکھیں ایک کرشماتی تبدیلی دراصل نہیں تو بہ پویشن کے ہاتھوں کا کمال و رسد ان کی ہر چیز میں کیسی جزی اسے موجود ہوتے ہیں۔ گھرت باہر جاتے وقت عرق گلاب کا اسپرے ساتھ لے جائیں خاص کر دن بھر گھرتے باہر کام کرنے والی خواتین جلد کی پڑ مروگی اور بے روٹی ختم کرنے کے لئے جب چاہیں اسپرے کر کے خود پویش محسوس کریں گی۔

اگر آپ روغنی جلد رکھتی ہیں تو سفیدی میں چند قطرے لیون یا سگترے کا رس شامل کر لیں اور 20 منٹ تک یہ ماسک چہرے پر لگا رہے دیں چکنائی کا مسئلہ آسانی سے حل ہو جائے گا۔

باقی بچا ہوا انڈا اضافی نہ کریں، ہاں شہد کرنے کے بعد بعد کھد کھد ہنر بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

گاجر گرمیوں میں بھی آتی ہے مگر اسکی رنگ زردی ہائیں ہوتی ہے۔ اسے کدو کش کر تین بالائی یا روغن زیتون جو میسر ہو شل کر لیں چند قطرے شہد ملا کر ماسک لگائیں۔ یہ خشک جلد کے لئے اچھی ہوم ٹریٹمنٹ ہے۔

پھول دالے سے گلاب کی پتیاں لے کر بیسن لیں اور اس میں پیسے کے تھوڑے سے گودے کے ساتھ چکنی بھر ہلدی بھی شامل کر لیں تو اس کا لپ بطور ماسک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ایلو ویرا میں ایک چائے کا چمچ جلی کا آٹا، ایک چمچ شہد ملا کر اسکرپ بنا لیجئے۔ یہ مردہ خلیوں کو ضائع کر کے جلد کھاتا ہے اور اگر دس بارہ پودے کے پتے بیسن کر ایلو ویرا کا گودا ملا لیا جائے تو بہترین ماسک ہے جو سن برن کے لئے بھی بہت کارآمد ہے۔



## آپ کے پرس میں کیا رکھا ہے؟

کے لئے آئی لیش گلو برش کی مدد سے ٹیس ٹیک کر سکتی ہیں۔

بہتر انتخاب ہوتی ہے۔ Lamer والوں کا لپ بام ایک پرکشش انتخاب ہے۔

کسی خاتون کے پرس میں اسے فی ایم کارڈ، نقد پیسے یا گھر اور گاڑی کی چابیاں موجود ہوں تو عام سی بات ہے۔ اصل میں تو سوال اٹھتا ہے کہ سٹیکس کا، جو کہیں بھی کسی بھی وقت آپ کو درکار ہو سکتی ہیں۔

گھر سے لاکھ بن سنو کے ٹکڑے۔ طویل مسافت طے کرنے کے بعد تازہ دم ہونے کے لئے ایک ٹین 14 چیزیں چائیکس چنا چہ اپنے بیگ میں نکالنے بھی نکل ان تمام کامیٹکس اور اشیاء کی۔

مسک (Musk)

گھر سے پرفیوم یا لوزی گلون کی بڑی سی شیشی لے کر نکلنے کی ضرورت نہیں۔ اب مخری دنیا میں چند انچ کی چھوٹی چھوٹی شیشیوں میں فلورس مسک عام دستیاب ہو جاتے ہیں جو پرس میں جگہ نہیں گھیرتے اور بوقت ضرورت آپ انہیں کھائی یا گردن کے اطراف تھوڑی سی مقدار میں لگا سکتی ہیں۔

برجھ فریشنر (Breath Freshener)

سانس کی ہم کار کو تازہ دم رکھنے اور کسی بھی ناخوشگوار بو سے نجات دہانے کے لئے یہاں پرس میں ضرور رکھئے۔ کچھ نہ کچھ کھانے یا بہت دیر تک کچھ بھی نہ کھانے سے ہوا کا افسانہ فوری عمل ہے یا پھر آپ کو باذن طہا ہر کرنے کے لئے کافی ہے۔

ببڈ سبڈر (Bandages)

کبھی دل چاہتا ہے کہ بال کھلے رکھے جائیں اور کبھی سٹاکش نضر آنے کی ڈھن مائے Cynthia Rowley کے Bandages آپ کے پاؤں کو سنا ہو مگر پرکشش طہا ہر کر دیں گے۔

پلمبنگ مسکارا (Plumbing Mascara)

پینڈ، گرد و غبار، مسلسل اسے سی میں بیٹھے رہنے سے یا دھوپ میں چلتے پھرنے سے صبح والا مسکارا شام کی تقریب تک یکساں اور اچھا تو نہیں رہتا۔ اس صورت میں Yves Saint Laurent کا مسکارا آپ کے کام آسکتا ہے۔ آپ کی دن بھر کی تھکن اس کی تروتازگی کے ساتھ آپ کو بھی تازہ دم کر دے گی۔

بلوٹنگ پیپر (Blotting Paper)

یہ Mattifying Sheets آپ کی روغنی جلد کی چمک کو مٹا کر دیتی ہیں۔ پینڈ جذب کر کے آپ کو تازہ دم کرتی ہیں۔

انٹنی پرسپیرنٹ (Antiperspirant)

گرم ملکوں میں پینڈ جذب کرنے کے لئے ٹشو پیپر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ان پیپر سے میک اپ اترتا ہے۔ اگر آپ نے Wipes ساتھ رکھے ہوں تو یہ مسئلہ لاحق نہیں ہوتا۔

بلاش اور براؤزر (Blush And Bronzer)

آپ اب تک اپنی جلد کی اصل رنگت سے وقف ہو چکی ہیں۔ اپنی کشش و جوقیت بڑھانے کے لئے مارکیٹ میں Dior Diorskin Nude، Blush in Pink Glow اور Tan Paradise Duo ایک ہی Compact کی شکل میں متعارف ہوئے ہیں۔

بولی پینز (Bobby Pins)

اگر آپ کا جوڑا میلا پڑ جائے، بال خراب ہو رہے ہوں تو ان Pins کی مدد سے آپ کھرے ہوئے بال سنوار سکتی ہیں۔

ہیئر اسپرے (Hair Spray)

آپ کے بال Crunchy نظر نہ آئیں تو اس سے ہیئر اسپرے ہمیشہ پرس میں رکھیں خاص کر جب آپ نے تہہ در تہہ بال تراشائے ہوئے ہوں اور انہیں کھلا بھی چھوڑتی ہوں۔

مینی نیل فائلز (Mini Nail Files)

خود آپ نے ناخن خوبصورتی سے تراشے ہوئے ہوں لیکن کام کے دوران رگڑا لگ جانے کے باعث یہ نوٹ بھی سکتے ہیں یا کوئی ایک آدھ ہراکت سا جاتا ہے جو بار بار دوپے یا ٹمپس میں الجھتا ہے۔ جسمانی تکلیف کے ساتھ ساتھ جمالیاتی پہلو سے بھی برا معلوم ہوتا ہے تو اب گھر جانے کا انتھار نہ کریں پرس سے ننھی سی Files نکال لے اور اپنا مسئلہ حل کر لیجئے۔

چک آکیس (Chic a Case)

عمدہ پہرے سے یہ Bag مہلوں کام آنے والی چیز ہے۔ اسے آپ اپنے بڑے چنڈ بیگ کے اندر بھی رکھ سکتی ہیں یا آپ اسی کے اندر اپنا دیگر سفری ضرورت کا سامان بھی رکھ سکتی ہیں تاہم تیارا مشورہ، نہیں تو میک اپ کٹ کو دیگر سامان سے الگ ہی رکھنا بہتر ہوگا کہ بار بار انہیں چھوانا جائے۔ آپ کسی طرح زحمت کا شکار بھی نہ ہوں مذاقیت مذکوفت کا۔

آئی لیش گلو (Eyelash Glue)

یہ گلو اس لئے بھی پاس رکھنا ضروری ہے کہ مصروفی پٹلیں کبھی علیحدہ بھی ہو سکتی ہیں۔ ویسے تو احتیاط سے انہیں لگا لیا جائے تو مسئلہ نہیں ہوتا۔ ہم ناگہانی سے نبٹنے

لکس لپ بام (Luxe Lip Balm)

لپ اسٹک بڑی تقریبات کے لئے موزوں رہتی ہیں۔ خاص کر جب آپ کم مہربانی تو آپ پر پ اسٹک بہت بڑے بین کا تاثر، لے گی جبکہ آپ با رہنیش





## گلاب سے ہونٹوں کے لئے چند آزمودہ ٹوٹے

راحت شہناز

نرم و گداز، صحت مند اور گلابی ہونٹ ہر خاتون کی کمزوری ہوتی ہے خواہ آپ کی جلد کا رنگ سانولا ہو مگر ہونٹوں کی رنگت سیاہ نہیں ہونی چاہئے خاص کر ہونٹوں کے اطراف گوشے جو زیادہ کھرے رنگ کی لپ اسٹک لگانے یا طویل عرصے تک پیار رہنے سے بھی اپنی قدرتی رنگت کھو دیتے ہیں۔ کچھ کلیننگ نہ کرنے اور کھانوں کے ذرات چپکے رہنے سے بھی رنگت پر اثر پڑتا ہے۔ کرسٹیا پرسن نیویارک کی میک اپ آرٹسٹ آپ کو چند ٹپس دیتی ہیں تاکہ آپ کے ہونٹ اگر ساخت میں پتلے ہیں تو بھی خوشنما اور بھرے بھرے سے دکھائی دیں۔

### Lip Plumper

اسے صرف 5 منٹ کے لئے ہونٹوں پر لگا کر رکھنا ہوتا ہے اور پھر نشو و نما سے جذب کر کے صاف کر لینا بہتر ہوتا ہے۔ رگڑ کر صاف ہرگز نہ کریں کیونکہ جسم کا یہ عضو بے حد حساس ہوتا ہے۔ سو شجرانہ بھی لگایا جاسکتا ہے اور پڑیلین کی معیوی مقدار بھی بد نما رنگت کو فوری طور پر زائل کر سکتی ہے۔

### Lip Liner

ہونٹوں کے سرحدی حصے لپ لائنر کی مدد سے ابھارے جاتے ہیں لیکن اگر نیچرل میک اپ کرنا مقصود ہو تو Nude یا لپ اسٹک سے بیک لائنر اطراف کے خدو خال کو نمایاں کر سکتا ہے۔

### Lipstick

اب پسندیدہ لپ اسٹک سے ہونٹوں کی بھرائی کیجئے  
بہاؤت ہم پرانی لپ اسٹک استعمال

کرتے ہیں جس کی ٹوک کا سر باقی نہیں بچتا لپ لائنر یا ٹینس کی ٹوک سے نقوش ابھارے جاسکتے ہیں جبکہ ہونٹوں کی بھرائی کے لئے چاہیں تو برش کی مدد سے بھی لپ اسٹک لگائی جاسکتی ہے۔

• لپ اسٹک لگانے کے بعد ہونٹوں کے

وسطی حصے میں گتے لپ لائنر کی صفائی بہت ضروری ہے۔ نچلے ہونٹ کے دائرے کے خطوط پر بڑھتی ہوئی لپ اسٹک بد نما معلوم ہوتی ہے آپ صرف گھوسی ہونٹوں میں دلچسپی لیں کیونکہ ہونٹوں کا اچھا پن اور چمک ہی آپ کے میک اپ کو دلکش بنا رہے ہیں۔

• سپاٹ یا بے روشنی لپ اسٹک ہفت میں ایک آدھ بار ہی استعمال کی جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ خشک موسم میں یہ ہونٹوں کو مزید کھردرا اور سخت کر سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دفاتر کے استعمال تک موڈوں خیال کی جاتی ہے۔ شام اور رات کی تقریبات کے لئے

چمکدار اور روشنی لپ اسٹک ہی بہتر انتخاب ہو کر رہتی ہے۔



• روزانہ کلیننگ، نکھار

کے لئے اشن اور میٹھی یا رنگدار غذائیں کھانے کے بعد ہونٹوں کی صفائی ضروری ہے۔

• پانی کھانے کی عادت ترک کر دیں۔ اسی طرح تمباکو بھی نہ کھائیں۔ چائے کی مقدار بھی کم کریں۔

• لیپوں، بالائی اور نچلیں سے ہونٹوں کی سیاہی دور کی جاسکتی ہے۔ زیتون اور بادام کے تیل کا جیکے ہاتھوں سے مساج بھی کیا جاسکتا ہے۔

• ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے زیادہ مقدار میں پانی پیئیں اور ناف پر زیتون کے تیل کی ہلکی سی مالش کر کے سوئیں۔ ہونٹ قدرتی ملائیمیت کے ساتھ تروتازہ بھی نظر آئیں گے۔

• ہر روز گہرے رنگ کی لپ اسٹک لگانا نقصان دہ ہے۔ لپ بام یا ٹیل کا استعمال قدرے بہتر انتخاب ہے۔



ڈالدا کا دسترخوان

## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کیمپس میں شرکت کے لئے اسٹیکل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع



ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکیجنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

بس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون: 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: daida.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی ویب سائٹ

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڑیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سہریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library for Pakistan



Like us on

Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# کھانوں کی لغت



Seed mix

سویس، سلاو کے علاوہ چار مغزیات کو حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ پروٹین کے علاوہ وٹامن E اور B کے علاوہ معدنیات کا خزانہ ہیں۔



Almonds

تمکین اور مٹھے کھانوں میں خوشبو اور لذت بڑھانے کے لئے استعمال ہونے والا مصالحہ ہے۔ الائچی کا بگھار لگا کر حلوہ تیار کرنے سے یہ ذائقہ قائم ہو جاتا ہے۔



Almonds

میٹھی ڈشز کی غذائیت بڑھانے کے ساتھ ساتھ اعصابی قوت اور کولیسٹرول کی سطح کنٹرول کرنے کے لئے بہترین میوہ ہے



Raisins

وٹامن E کا بھرپور صحت بخش چکنائی پر مشتمل اخروٹ، پستہ، کشمیری بادام اور دوسرے میوے حلوؤں اور مٹھائیوں میں شامل کئے جاتے ہیں۔



Saffron

تمکین اور مٹھے کھانوں میں رنگ اور ذائقہ دینا کرنے کے ساتھ ساتھ کئی اعصابی امراض کا غذائی علاج بھی کرتا ہے۔



Flax seeds

وال گوشت، حلیم اور شب برات کے حلوے میں استعمال ہونے والی یہ دال وٹامن B، پروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے



Turmeric

چکنائی سے پاک، آئرن اور پوٹاشیم پر مشتمل کشمش کو توانائی کا جزو کہا جاتا ہے مٹھی ڈشز کے علاوہ افغانی پلاؤ میں بھی استعمال کرتے ہیں۔



Chocolate

تورس اور بریانی کے علاوہ زروے میں بھی یہ خوشبو دار مصالحہ شامل کر کے ڈالتے کے ساتھ ساتھ دانتوں اور منہ کے امراض پر قابو پایا جاتا ہے۔

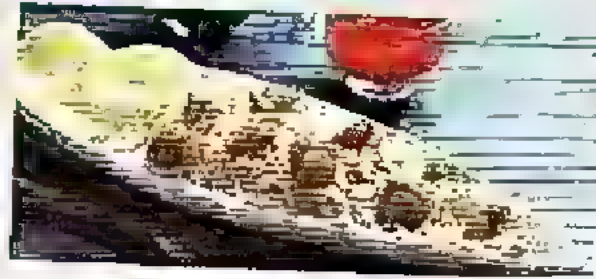
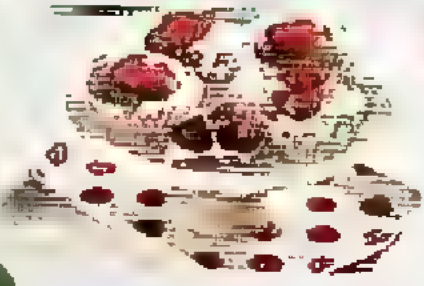


Flour

پوٹاشیم اور آئرن پر مشتمل سوچی کا حلوہ اور حریرہ شب برات کے موقع پر حلوہ پوری کے ساتھ ذائقہ بڑھا دیتا ہے



# آج کیا رکائیں؟



پاکستان چکن نوڈلز  
اسکونز و اسٹراپیری جام

مشروم چکن  
دال بھاری

ہری مرچ قیمہ  
کیری کامربہ

سیسی بنی چکن  
ساگ پاک

ہارڈی پینڈے  
پی منٹوموز

تندوری چکن کباب  
ہارڈی کی کھیر

بادای چکن  
موہن تھال

چیزی پوٹینوٹس  
ملائی چکن

رینو شامک  
لیمن اینڈ مشروم رائس

ٹوفو ٹکس  
چکن میکرونی سلاد

ایوار  
ایڈمز چکن  
بیف اینڈ چیز سینڈویچ

سندھ سرٹا جھولے  
ٹائٹل پرائیڈ

فشر لایا  
مولی کی چائیز بھاری

مکس سبزی گوشت  
بیزا اسٹک و ڈچیز ڈپ

ہری مرچ قیمہ  
مشروم اینڈ چیز ڈش

ہری مرچ قیمہ  
پی منٹوموز

چیزی پرائیڈ ڈش سال  
سوکھا حلوہ

قبر چاؤ  
آؤرڈ کاسٹو

کیری کامربہ  
قیمہ پھڑی

کوکونٹ چکن و وڈو  
اچاری دال

چکن مہاری  
فلوٹنگ آئی لینڈ

کوفتہ کرھی  
ساگ پاک

قیمہ مسور پلاؤ  
فریج ٹوسٹ رول اپس

دال مرغ  
پیشن لمباز کا بھرتہ

مکس سبزی گوشت  
فریج ٹوسٹ رول اپس

ہری مرچ قیمہ  
ساگ پاک

چیزی پرائیڈ ڈش سال  
اچاری دال

تورمہ چلاؤ  
کیری کامربہ

چائیز اسٹیک کڑاہی  
اسکونز و اسٹراپیری جام

دھواں چکن  
آلو کے پشی پرائیڈ





## تندوری چکن کباب

اجزاء:

بغیر بڑی کا چکن	آدھا کلو	بڑی لابی	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کاجی
دو کلبیس پیاز	ایک کھانے کاجی	نہایت دستیاب	ایک چائے کاجی
پیاز	ایک عدد درمیان	جا کھل	آدھا چائے کاجی
بسی سائی دل مرغ	ایک کھانے کاجی	دار چینی	دو کاجی کاجی
سرکہ	دو کھانے کے کاجی	بیس	دس سے تین کھانے کے کاجی
چھوٹی لابی	دو عدد	ڈالہ VTF ہستی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ترکیب:

- 1. چکن کو دو کھانے کی چوکور ٹوئیاں کاٹ میں اور یہ دو کھانے کاٹ کر رکھ لیں
- 2. پیاز کو ڈالہ VTF ہستی میں سنہری فرائی کر کے رکھ میں
- 3. دھنیا، زیرہ، دار چینی، چھوٹی لابی، بڑی لابی اور جا کھل کو توڑے پر ہلکا سا بھون میں اور گرائینڈر میں باریک چس میں
- 4. پسے ہوئے مصالحے میں نمک، ملاں مرغ اور سرکہ ڈال کر ملا لیں اور چکن کی یونیوں پر اچھی طرح لگا کر رکھ دیں
- 5. ان یونیوں کو گائیڈ میں دس سے پندرہ کھانے کے کاجیوں پر ہلکا سا بھون میں یا ایک ٹونکہ دیک کر یونیوں کے درمیان میں رکھیں
- 6. اور اس پر ایک چائے کاجی ڈالہ VTF ہستی ڈال کر ڈھک دیں
- 7. پھر یونیوں کو گھنٹا کر کے اس میں تھپی ہوئی پیاز اور بھنا ہوا بیسن ڈالتے ہوئے چار میں چس میں
- 8. اس کے پھر سے حسب پسند عیوب کے کباب بنا لیں اور فرائنگ چین میں دو کھانے کے کاجی ڈالہ VTF ہستی ڈال کر ان کبابوں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کبابوں کو راسے اور پیاز کے لیموں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔



# دال کا دسترخوان



## ہانڈ کی پسندے

### اجزاء:

ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	خشک شہ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
دست نین کوئے کے چمچ	پنا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمہائی	دہی	دو پیالی
چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	ایک پیالی
ڈیڑ کھانے کا چمچ		

### تیار کرنے کا وقت:

آدھا گھنٹہ	پکانے کا وقت:
پنہتیس سے چالیس منٹ	انرا:
پانچ سے چھ کے لئے	

### ترکیب:

- کچری کو آدھی پیالی پانی میں بھونک کر رکھیں، پھر پانی سے نکال کر پیس میں۔ پسندوں کو سل پر رکھ کر بھل کر پیلا کر لیں۔ اورک لہسن کو بھل لیں، اور پیاز کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں، زیرہ بھون کر کوٹ لیں
- دہی میں نمک، اورک لہسن، ال ال سرچ، زیرہ، خشک شہ، گرم مصالحہ اور کچری ملائیں اور پسندوں کو اس سے میرینٹ کر کے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہانڈی پائین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ پھر اس میں مصالحہ لگے ہوئے پسندے ڈال کر درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں اور سی آگ پر پکے دیں
- دقافوئی بھونے ہوئے اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے تب ڈھک کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ہانڈی پسندوں کو چپاتی یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔





## سیسپی ہنی چکن

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	کانی مرچ پسلی ہوئی	ذیرھ جائے کاچ
تل	دو کھانے کے چمچ	پسلی ہوئی دل مرچ	ایک چائے کاچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
اورک بسن پہا ہوا	ایک کھانے کاچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ	شہد	تین کھانے کے چمچ
میدہ	آدھی پیالی	نماڑ کا پیسٹ	ایک کھانے کاچ
کارن لٹار	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- چکن کو جو کرڈس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں تاکہ کھانے میں آسانی ہو، پھر اس کی چوکور پونیاں کاٹ میں
- میدہ، کارن لٹار، نمک، کالی مرچ اور سرکہ ملائیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا نمونڈا پانی ڈالنے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنا
- میں چکن کو اس آمیزے میں سرینٹ کر کے پندرہ سے تیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاوی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور چکن کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر فریجنگ تین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور اورک بسن ڈال کر دوسے تین منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، دل مرچ، سویا ساس، نماڑ کا پیسٹ، شہد اور تل ڈال کر چھی مرچ فرائی کر کے پیسٹ بنائیں
- پھر اس میں فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر آگ تیز کریں، دوسے تین منٹ فرائی کر کے چوبیس سے اسی منٹ میں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر خاص ڈرپر سا بڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



# دالدا

کال ستر خو



## ہری مرچ قیمہ

### اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	لال مرچ سی ہوئی	آدھا کلو	تیرہ
ایک چائے کا چمچ	چا ہوا دھنیا	سٹھ سے دس عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	ہندی	مسب ذائقہ	نمک
آدھی گٹھی	برا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	اورک لیسن پ ہوا
آدھی پیالی	ڈالدا کوکٹ آئل	دو عدد درمیا نی	پینا
		تین عدد درمیا نی	نار

### ترکیب:

- ہری مرچوں کو دھو کر لہنی میں کٹ کر رکھ لیں، قیے کو دھو کر چھلنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں۔ نما نار اور برا دھنیا پار یکٹ کاٹ میں
- چین میں ڈالدا کوکٹ آئل کو درمیا نی آٹھ پردو سے تین منٹ گرم کریں اور بار یکٹ کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا شہر افرائی کر لیں
- اورک لیسن ڈال کر یکٹ سے دو منٹ فرنی کریں اور ٹر ٹر ٹرٹ، لاس مرچ، دھنیا اور ہلاوی ڈال کر دو سے تین منٹ بھوئیں
- پھر قیمہ ڈال کر اچھی حرارت ملا کر ڈھک دیں، درمیا نی سٹج پراتی دیر پکانیں کہ قیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- دو سے تین منٹ بھوئیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ پانی خشک ہونے پراتی دیر بھوئیں کہ چل ٹیکدہ ہو جائے
- ہری مرچیں اور برا دھنیا ڈال کر ہلکی آٹھ پردو سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دو پہرے کھانے پر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## چکن ووشرومر

### ترکیب:

- چکن کو بھونکر چھنی میں رکھ لیں، پیاز، ہری مرچیں، ووشرومر، ایک کات کر رکھ لیں ووشرومر کو حسب پسند کات کر رکھ لیں
- پٹین میں آٹا کو کنگ آئل میں پیڑ کو کاسنہ افرانی کریں، پھر اس میں اورک لہسن، چکن اور لٹاڑاں کر لیں آٹے پر ڈھک دیں
- جب چکن گھنے لگے تو ووشرومر بھی ڈال کر افرانی کر لیں
- پٹین میں سو پاس، گڑ، ٹی ہوئی لال مرچ اور تنک ڈال کر پکائیں اور کارن فلدرو اس کر ساس بنالیں
- ساس کو چکن پر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گاڑھا ہو جائے تو اچھی طرح مکس کریں اور ہری مرچیں چھڑک کر چولہے سے اٹار لیں

### پریزنٹیشن:

چکن ووشرومر تیار ہے۔ پلیٹر میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

اجزاء:	آدھا کلو	گڑ	ایک کھانے کا چمچ
چکن	پانچ سے چھ عدد	لال مرچ ٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
وشرومر	حسب ذائقہ	ٹینی	آدھی پیالی
تنک	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلدور	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیاسا	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد	آٹا کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
لٹاڑ	دو کھانے کے چمچ		
سو پاس			

تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	تین سے چار کے لئے



## دال کا سترخو



## پائن اپل چکن نوڈلز

### ترکیب:

1. انیس کے پھولے مکھن کر لیں اور بری پانڈو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریژ میں رکھیں، پھر اس کی چھ لے سانڑی بونیاں کاٹ کر دو ہیں
2. بڑے سانڑے مکھن میں دس سے بارہ پانی بٹتے ہوئے نمک سے پانی میں نوڈلز کو دس سے بارہ منٹ ابال کر دھو کر اچھی طرح گل جائیں تو پھلتی میں چھن لیں۔ دپ سے سادہ پانی ڈال کر نمک ڈالیں تاکہ پیس میں چپکنے نہ پائیں
3. پھلتی ہوئی آڑی میں ڈالڈا دیو آئل کو گرم کیا "تج پر دس تین منٹ گرم کریں اور پانی ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آگ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
4. پھر بری پانڈا اور بٹے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں
5. نمک، سفید مرچ، پیپٹ، چائے نمک، سویا سس اور سرکہ شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں
6. "شر میں پائن اپل کے گلوے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فائبر اور پائن اپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے پیچ چلا کر پورے سے اتار لیں

### پیریز نشیمن:

غوب صورتی ڈش میں نکال کر دپ سے کٹے ہوئے پائن اپل سے سجائیں، اور اس غذا نیت سے پھر پورڈش کا پنے مہمانوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

ایک کپ (200 گرام)	چینی	دو کھانے کے چمچ
دوست تین سائیس	چائے نمک	ایک چائے کا چمچ
آدھی پیالی	بری پیاز	ایک سے دو عدد
آدھا کلو	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سب ڈکھ	سویا سس	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	کارن فائبر	دو کھانے کے چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا دیو آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے



# الہ کا سترخوان



## بلوچی گوشت

### اجزاء:

پنڈ	ایک کلو	پن ہوا ضیا	ایک کھانے کا چم
چربی والا گوشت	آدھا کلو	دار چینی	دو انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ	لوہک	پانچ سے چھ عدد
درک پسینہ ہوا	تین کھانے کے چم	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہری پیاز	پانچ سے چھ عدد	پھل	آدھی گھنٹہ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چم	دسی	ایک پیالی
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک کھانے کا چم	الہا VTF بنا پتی	ایک پیالی
لمبی	ایک چائے کا چم		
تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ		
پکالے کا وقت:	ایک گھنٹہ		
افراد:	چھ سے سات کے لئے		

### ترکیب:

- گوشت اور پسندوں کو دھو کر چھلکی میں رکھ دیں۔ پیاز اور ہری پیاز کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- پودینہ، ہری پیاز اور ہری مرچوں کو دھو کر پیسے کر لیں
- تین میں آدھی پیالی الہا VTF بنا پتی ڈال کر اس میں گوشت اور پسندوں کو ڈالیں اور اس میں درک پسینہ، نمک، دارچینی، لوہک، الائچی، زیرہ، درکالی مرچ ڈال کر بھجھیں
- پھر اس میں تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ پیاز آٹے پر آٹھ بجلی کر دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکے کے بعد اس میں لمبی اور پن ہوا ضیا شامل کر دیں
- کڑا ہلی میں الہا VTF بنا پتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سہری فرائی کریں اور اسی سمیت گوشت میں ڈال دیں۔
- ساتھ ہی پیسے ہوئے برے مصالحے بھی شامل کر دیں
- بجلی آگ پر دم پر رکھ دیں اور مکمل گھنے پر چوبیس سے اسی گھنٹے تک لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم دوش میں نکال کر تندوری ٹان کے ساتھ پیش کریں۔



# دال

کا دسترخوان



## اویسٹر چکن

اجزاء:

چکن	اویسٹر	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پائیز	کالی مرچ	کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	برقی مرچیں	تین سے چار عدد	تین سے چار عدد
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوک	ایک کھانے کے چمچ	ایک کھانے کے چمچ

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تین سے چوبیس منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ برقی مرچیں کو چھل کر رکھیں۔
- ایک پیالے میں ادرک، لہسن، نمک، کالی مرچ، پانی ہوئی برقی مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر ہیرسٹیشن بنالیں
- چکن کے ٹکڑوں کو ایک پیالے میں رکھ کر اس پر اویسٹر ساس چھڑکیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چکن کو تیار کئے ہوئے ہیرسٹیشن والے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوک آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آگ پر سنبری فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ٹہکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- چکن ٹھنک جائے تو بکاسا بھون کر چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیداری ساٹھ ڈش کو خاص ڈنر پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## ٹوفو ٹنگش

اجزاء:

200 گرام	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیاز
ایک عدد	لیمونس کا رس	تین کھانے کے چمچ
ایک پیالی	برادھیا	دو چمچیں
ایک عدد	بری مریش	دو سے تین عدد
حسب ذائقہ	انڈے	10 عدد
دو چائے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوئنگ آئل	حسب ذائقہ

تیاری کا وقت: 15 منٹ سے 20 منٹ

فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

## ترکیب:

- 1. تھوڑا سا تیل گرم کر لیں، اور اس میں ہری مریش اور بری مریش ڈال کر ملائیں
- 2. ٹوفو کا پانی اچھی طرح تھوڑا سا تیل میں نکالیں، پھر اس میں تیل میں ڈال کر ملائیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ فریج سے نکال کر ان کو ٹنگش کے ٹیپ میں ڈالیں
- 3. انڈوں کو پھینٹ کر اس میں میدہ، نمک اور چمکی بھر کالی مرچ ملائیں، کڑی پیاز میں ڈالڈا کوئنگ آئل اور میانی آئل پر تیل سے چھڑک کر گرم کر لیں
- 4. ٹنگش کو انڈے کے ٹیپ میں ڈال کر ڈالڈا کوئنگ آئل میں سرسے فرائی کر لیں

## پریزنٹیشن:

تھوڑا سا تیل میں سیرس میں سیرس اور میدہ کو مسٹرڈا پو اور کڑی پیاز کے ساتھ گرم گرم کر لیں۔ مسٹرڈا پو کے لئے آدھی پیالی مایونیس میں دو چائے کا چمچ مسٹرڈا پو ملائیں اور کڑی پیاز کے لئے آدھی پیالی مایونیس میں دو چائے کا چمچ ہری مریش ملائیں اور ایک ہری مریش ملائیں۔



# دال

کال ستر خوا



صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## رینوشا شک

### ترکیب:

1. چکن اور مچھلی کی ایک سائز کی پھوٹی بوتلیاں کر کے دھو لیں، جھینکوں کو بھی صف و دھو لیں۔ ایک پیڑ اور شملہ مرغ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر لیں اور ٹائزر (کا درمیان کا حصہ نکال کر) کے بھی چوکور ٹکڑے کر لیں
2. ایک پیالے میں بسن، سفید مرغ، کالی مرغ، سرکہ، سویا ماس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
3. اس نمچر میں چکن، مچھلی، جھینکے، ٹائزر، پیاز اور شملہ مرغ کو ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور فریج میں رکھ دیں
4. اس دوران پیٹ میں تیار کر لیں، اس کے سب سے زیادہ ٹائزر کے درمیانی حصے کو باریک چوب کر لیں، سوئگ
5. پھلیوں کو پاک کر بھون کر گرائیڈ کر لیں۔ ڈالڈا اولیو آئل میں پیاز ٹائزر کا کچرہ ڈال مرغ، نمک، ٹائزر کا پیسٹ اور سوئگ پھلیاں ڈال کر اچھی طرح پرکھ دیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چوب سے تار لیں
6. فرائنگ چین میں ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر پاک کر لیں اور مصالحہ لگی ہوئی پھلی، چکن، جھینکے اور پیاز کو اس میں تیز آج پر فرائی کریں
7. چار سے پانچ منٹ فرنی کرنے کے بعد ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم ایلے ہوئے پیواں کو رکھ کر اس پر شا شک ڈالیں اور پلیٹ میں سس کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن	200 گرام	سفید مرغ پس ہوئی	آدھ چائے کا چمچ
پلیٹ	200 گرام	کالی مرغ پس ہوئی	آدھ چائے کا چمچ
بیسے	200 گرام	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
باز	ایک عدد درمیانی	سویا ماس	دو کھانے کے چمچ
ٹائزر	تین سے چار عدد	سوئگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
شملہ مرغ	ایک عدد	ٹائزر کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
پیاز بولہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
لگی ہوئی لال مرغ	ایک چائے کا چمچ		

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکاتے کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





آؤ، یو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

ترکیب:

نہیں کہ جوڑ کو چٹکن نہیں اور چین میں ڈالنا کو لنگ آٹھل کے ساتھ ایک سے دو منٹ فرانی کریں  
پھر اس میں نیچور کی ہوئی چٹکن نمک اور کالی مرچ ڈال کر اتنی دیر فرانی کریں کہ اس کی رنگت تبدیل ہو جائے  
چین کو نکال کر اس فرانیٹک چین میں ایک گھانے کا تھچ مبیہہ اور ایک گھانے کا تھچ کھن ڈال کر باکسا ہو نہیں  
اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کریں اور سمجھنا کرھا ہونے پر نہ بے سے اتار لیں اس میں ابلے ہوئے  
میش کئے ہوئے آدھ فرانی چین اور خشکی ہو چیز اس کر اچھی صرت مالیں اور پانچنگ بیک میں بھر کر رکھ دیں  
ٹارٹ بنانے کے لئے مبیہہ میں نمک پھٹی ہوئی چین اور کھن ڈال کر دو گھانے یا تھچ کی مدد سے مالیں تاکہ دو  
ڈبل روٹی کے چور سے نکلن میں آجائے  
پھر اس میں تھوڑی تھوڑی مرغ تھوڑا دھوا لائے ہونے تک تھوڑے سے گوند لیں اور اس سے چند منٹ سے لئے فرنی میں رکھ دیں  
گوند سے ہونے مبیہہ سے ٹارٹ کمر یا کسی ڈھلس کی مدد سے چھوٹے چھوٹے ڈبل ٹارٹ کاٹ لیں  
اوون کو 180° پر چند دس سے تیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور چین کی ہوئی کرے میں ٹارٹ لگا کر چند دس سے تیس منٹ  
یا سہری ہوئے تک بیک کر کے نکال لیں (منیل رہت کہ بیک کرنے سے پہلے ٹارٹ میں گانے سے سورج کر لیں  
تاکہ وہ بیک سوئے ہوئے چھوٹے تہ پائے)  
چراغ نارٹس میں پانچنگ جیت سے تیار کئے ہوئے پنچر بھر دیں اور دوبارہ سے اوون میں تینت چار منٹ کے  
سے رکھ کر کال لیں

پریزنٹیشن:

۱۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۲۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۳۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۴۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۵۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۶۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۷۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۸۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۹۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔ ۱۰۔ یہ سب باتیں صحیح ہیں۔

چیز پوچھو مارلس

## أجزاء:

میدو	150 گرام	دایہ رچتر	آگسٹا پیل
کھن	100 گرام	نی ہوئی تھن	آگسٹا پیل
نیک	حسب ذائقہ	کیاں سرچ کی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
لہسن	دو جوئے	فریش کریم	چار اُحالے کے چمچ
چربی	ایک کھانے کا چمچ	پارسنے	ایک اُحالے کا چمچ
دور	تین چار اُحالے کے چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
اچے ہونے آلو	ایک پیلی		

تیار کرنے کا وقت: دو گھنٹہ

بیک کرنے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

تعداد: بارہ سے پندرہ عدد



دالدا کا سترخوان



آؤ بچو امل کرکھ نہیں، مزے آڑائیں

## فرینچ ٹوسٹ رول اپس (French Toast Roll Ups)

### ترکیب:

- 1/2 ڈبل روٹی کے مساوی کے کٹارے کاٹ میں اور ہر صائے کو کلین سے تیل میں انڈوں کو پھیلت کر اس میں دو روٹے جھنکی اور تھوڑا تھوڑا کر کے پیدہ مل کر میں
- 1/2 پیلے وٹل روٹی کے مساوی پر کریم چیز لگائیں پھر اسٹریٹی جاملنگ کر نہیں رول کر لیں
- 1/2 انڈوں کے کچھر میں ڈبل روٹی کے روٹ کو ڈوکر رکھتے جائیں
- 1/2 فرائنیک بیٹن میں ڈالدا VTF یا پستی اور سیٹی آکچ پر دو تین منٹ کے تے گرم کر لیں اور تیار کئے ہوئے فرینچ ٹوسٹ روٹ کو اس میں مہری لرائی کر کے نکال میں

### پریزنٹیشن:

تازہ اسٹریٹی اور فرینچ ٹوسٹ رول اپس سے پکوانے سے ساتھ سجا کر پیش کریں۔ یہ خوبصورت فرینچ ٹوسٹ رول اپس کو صرف اپنے میں کھانے کے بلکہ کھانے میں بھی بھر پور ملے بہت فائدہ مند ہے

### اجزاء:

ڈبل روٹی کے مساوی	چار سے پانچ عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
سراپری چم	آدھی پیلی	تیل	ایک کھانے کا چمچ
کریم چیز	آدھی پیلی	آدھی پیلی	
انڈے	دو عدد	ڈالدا VTF یا پستی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
فرائنیک کا وقت: پانچ سے سات منٹ  
تعداد: چار سے پانچ عدد



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی ویب سائٹ

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڑیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سہریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library for Pakistan



Like us on

Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

### ترکیب:

- ۱۔ چکن بریسٹ کی چھوٹی بونیاں کاٹ لیں۔ دو پیاز کو ہار پیک کاٹ میں اور ایک پیاز کو طیت کی طرح چوب کر لیں
- ۲۔ کشمش کو صاف دھو کر ہنگوں میں، گاجر کو کچیل کر کش کر لیں اور زعفران کو گرم دودھ میں بھگو کر رکھ دیں
- ۳۔ چین میں تین کھانے کے چمچ ڈالٹا VTF بنا سیتی کو گرم کریں اور اس میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور نکال کر چیں لیں
- ۴۔ پھر ای چین میں ایک کھانے کا چمچ اور ک لہسن، چوب کی سوئی پیاز، ٹماٹر در چکن ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی نمک اور ایک چائے کا چمچ کالی مرچ شامل کر دیں
- ۵۔ جب لکھی میخہ ہوئے لگتے اس میں گاجر اور کشمش ڈال کر دسے تین منٹ فرائی کریں اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر چوب سے اتار لیں
- ۶۔ چاولوں کو تین منٹ پہلے بھگو کر نمک سے پانی میں ابال میں، چین میں ڈالٹا VTF بنا سیتی ڈال کر میں ایک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں۔ سنہری ہوئے پراس میں اور ک لہسن اور زعفران ڈال کر فرائی کریں
- ۷۔ اس میں اسلے ہوئے چاول اور کالی مرچ ڈال کر مد میں اور زعفران مل ہو اور دودھ ڈال کر چاولوں کو اچھی طرح مالیں
- ۸۔ اس پر تیار کی ہوئی چکن رکھ کر چین کو ڈھک دیں اور کٹی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

بلکاما کا رخو بصورت سے بیٹر میں نکال لیں آلو بخارا سے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

## قورمہ چلاؤ

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چاول	دو سے ڈھائی پیالی	گاجر	دودھ
نمک	مضبوط آگ	کشمش	آدھی پیالی
اور ک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دودھ	آدھی پیالی
ٹماٹر	تین عدد درمیانی	ڈالٹا VTF بنا سیتی	آدھی پیالی
کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	تین سے چار کے لئے



# ڈالدا

کال سترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## ترکیب:

- 1. چکن بریسٹ کو صف دھو کر خشک کر لیں اور اس کی چھوٹی بوٹیاں نکالتے کر کٹھ میں
- 2. چھرائیک بیالے میں انڈا پھینکیں اور اس میں میدہ، دو کھانے کے چمچ کارن فلارنگک، کان مرچ اور تھوڑ سا پیالی
- 3. ال کر کاڑھا سا سمیڑا بنائیں
- 4. چکن کی روتوں کو اس آمیزے میں سریشٹ کر کے پتے پتہ ہنٹ کے سے دکھیں۔ پھر کڑی میں (لاڈل کنگ آئل) کو
- 5. درمیان آٹھ پر گرم کر کے ان روتوں کو سنہری فرائی کر کے نکالیں
- 6. سمیڑہ پین میں تھیں سے جا رکھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل اور درمیان آٹھ پر گرم کریں اور باریکٹ کئی ہوئی پیا ز اور
- 7. ثابت لال مرچوں کو سنہری فرائی کر لیں
- 8. پھر اس میں اور کٹھن، پسی ہوئی ال مرچ اور آم کی چٹنی ڈال کر بھونیں
- 9. دو سے تین منٹ بعد اس میں ٹنگ، سرکہ اور سو یا سو ساٹھ ٹائمل کریں اور فرائی کی ہوئی چکن ڈال کر اچھی طرح مل میں
- 10. آدھی پیالی پانی میں دو کھانے کے چمچ کارن فلارڈ ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں ڈال کر پکائی جائے۔ اس
- 11. گاڑھا ہونے پر پتہ لگے سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

اس کے ہم عمر میں اس منہ دوش کاٹے ہوئے چادروں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

## ہینگو چٹنی چکن

### اجزاء:

چکن بریسٹ	2. جاکو	3. پسی ہوئی کالی مرچ	4. آٹھا جانے کا چمچ
آدھی چٹنی	آدھی پیالی	سرکہ	آٹھا جانے کے چمچ
ٹنگ	سب ڈالڈا	سو یا سو ساٹھ	آٹھا جانے کے چمچ
اور کٹھن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد	کارن فلار	آدھی پیالی
پسی ہوئی ال مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
غیرت ال مرچ	تھوڑے سے تھوڑے	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے



# دالدا کا ستر خواں

www.pakistanicooking.com

www.pakistanicooking.com



## ترکیب:

- شلہ مرغ کو گرم اداں میں رکھ کر دس کر لیں یا تھیں پر دو کر چوسلہ پر دس کر لیں۔ ٹھنڈا کر کے اس کا چھکا نکال لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- لیموں کے رس میں جیلٹین یا ڈو کو گھول کر رکھیں۔ شلہ مرغ کے ٹکڑوں کو پینڈر میں ڈال کر لیموں کا رس اور ٹکا پیسٹ ڈالتے ہوئے پینڈر کر لیں
- انڈوں کو استعمال کرنے سے آدھا گھنٹہ پہلے فریج سے نکال کر رکھ لیں، اس سے ایک تو سفیدی اور زردی کو علیحدہ کرنے میں آسانی ہوتی ہے اور دوسرے سفیدی بچھینتے ہوئے جھاگ جلدی بن جاتا ہے
- انڈوں کی سفیدیوں کو احتیاط سے علیحدہ نکال لیں، خیال رہے کہ اس میں زردی نہ آئے یا نہیں ورنہ پھینٹتے ہوئے جھاگ نہیں بن پائے گا
- صاف خشک پیالے میں انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹرک میڈ سے اتنا بھینٹیں کہ سخت جھاگ بن جائے
- پھر اس میں پینڈر کی ہوئی شلہ مرغ کو ملاتے جائیں اور پھینٹتے جائیں
- فریش کریم کو پیکٹ سے نکال کر صاف خشک پیالے میں ڈالیں اور پھر دس سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اچھی طرح ٹھنڈی ہونے پر فریج سے نکالیں اور اسے اچھی طرح صاف کئے ہوئے الیکٹرک بیٹر سے پھیلت لیں
- شلہ مرغ کے کچھر میں بھینٹی ہوئی کریم، نمک، کالی مرچ، دو ہار یک چوب کیا ہوا پودا پینڈا ڈال کر ہلکے ہاتھ سے د لیں چمکی بنانے والے ساچے یا ٹولہ سے اسے گھاس میں کچر کو ڈال کر جیسے تک کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن: دو ٹوکوں یا مقدارب میں پیش کرنے کے لئے اسے چھوٹے پیالوں یا گلاس میں بنا لیں اور کھانے پر اسٹائر کے طور پر ٹی ٹیٹا پیش کریں۔

## پی مینٹو موز (Pimento Mousse)

### اجزاء:

دو عدد	ایک سے کی سفیدی	دو عدد	مرغ یا زرد شلہ مرغ
آدھی پیال	فریش کریم	ایک کھانے کا چمچ	جیلٹین پاؤڈر
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	حسب ذائقہ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھا چائے کا چمچ	کئی ہونی کاں مرغ
		دو کھانے کے چمچ	نر کا پیسٹ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
ٹھنڈا کرنے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# دالدا

کالسترخوان



## وھواں چکن

اجزاء:

چکن	تدھ کلو	پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کاجج
اورک سن پھابو	ایک کھانے کاجج	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کاجج
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کاجج
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ ہار یک کناہہ	آدھی گھی
دیں	ایک پیپلی	ڈالدا VTF باسٹی	آدھی پیپلی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر خشک کر لیں، پیاز کو پار یک کاٹ میں۔ دی میں ایک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا میں
- چکن کو دی کے کچھر سے میریٹ کر لیں۔ کونٹے کا جھونسا لگلائے کر چوبیسے پر دھک لیں دھنیا کے درمیان میں رکھ
- کراس پر دو کھانے کے کاجج ڈالدا VTF باسٹی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ پٹن میں ڈالدا VTF باسٹی کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرقی کر میں
- چکن میں سے کونٹے نکال کر اسے پیاز دھلے پٹن میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں، ڈھک کر ٹکی آگ پر پختہ رکھ دیں
- چکن گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ٹکی آگ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پیریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے پھنوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔





## مکس سبزی گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	گاجر	دو عدد
لہک	حسب ذائقہ	پھون گوبھی	ایک پیالی
اورک بسن پیاز	ایک کھانے کا چمچ	مٹر کے دانے	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانے	لوبیا کی پھلی	آدھی پیالی
پس ہوئی رال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	لہر	تین عدد درمیانے
آلو	دو عدد درمیانے	بری مرچیں	تین سے چار عدد
شامب	دو عدد	برادھیا	آدھی گھنٹی
پیشین	ایک عدد دھونے ساڑ کا	ڈالدا کوکگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت:

آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت:

پیشین سے چالیس منٹ

افران:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں، پیاز اور دلی زکوبار ایک کٹ لیں اور باقیہ تمام سبزیوں کو دھو کر چھنے نکلواں میں کٹ لیں
- برادھیا اور بری مرچوں کو پیشین لیں اور اس میں اورک بسن اور لال مرچیں ملا لیں۔ پھر اس کا چرست گوشت کو میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پیشین میں آدھی پیالی ڈالدا کوکگ آئل کو درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں سبزیوں کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- پھر ان پیشین میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں اور مضر لٹا ہوا گوشت اور لہر ڈال کر ڈھک دیں
- بلکی آگ پر پکاتے ہوئے جب گوشت گھنے پر آجائے تو، اچھی طرح بھونیں اور اس میں ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں
- جب درمیانے آگ پر گریوی پکنے پر آجائے تو فرائی کی ہوئی سبزیوں کو ڈال کر ملا لیں اور بالکی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دھیر پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی اورک، برادھیا چھڑک کر گرم گرم اپنے ہونے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



## دال

کا دسترخوان



## چکن نہاری

اجزاء:

ایک کلو	سوئٹ	ایک چائے کا چمچ
دو کھانے کے چمچ	پلی	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
تین عدد درمیاں	سادہ آٹا	آدھی پیالی
دس سے بارہ عدد	دروک	حسب پسند
دو کھانے کے چمچ	برادھیا	حسب پسند
دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	حسب پسند
ایک کھانے کا چمچ	لیسوں	حسب پسند
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکٹ آؤس	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ		

ترکیب:

چکن کے بڑے ٹکڑوں کو چین میں ایک پیازہ کالی مرچیں اور چار سے چھ پیالی پانی ڈال کر اٹلنے رکھ دیں  
 سوئٹ، بڑی الائچی کے دانے، سوئٹ اور پلی کو باریک چیس لیں، دہی میں نمک، دال مرچ، پٹا ہوا دھنیا، زیرہ اور پٹے  
 ہوئے مصالحے ملا لیں  
 علیحدہ چین میں ڈالڈا کوکٹ آؤس اور درمیاں آٹے پر تھیں سے چار منٹ گرم کریں اور دو پیازہ کو باریک کاٹ کر شہری  
 فراٹی کر لیں۔ لیسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فراٹی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں  
 اس کپھر کو چین میں ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ پھر اس میں چکن کے ٹکڑے ڈال کر چار سے پانچ  
 منٹ تک بھونیں  
 پختی کو چھوٹی کر ڈال دیں اور دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں تاکہ مصالحہ اچھی طرح چکن میں رچ جائے، اور چوبے  
 سے اٹھا لیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ادروک، برادھیا، ہری مرچیں، لیسوں اور نمک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نہاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افرو: پانچ سے چھ کے لئے





## کوٹہ کرھی

اجزاء:

قہہ	آدھا کلو	نماز کا پیسٹ	چار کھانے کے چمچ
تین	چار کھانے کے چمچ	بسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
دہی	ایک پیالی	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک	دو انچ کا گڑا	ہری مرچیں	حسب پسند
لہسن	چھ سے آٹھ جوئے	برادھیا	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ڈالڈا کوکگ آؤس	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: تین سے چھ گھنٹے  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

## ترکیب:

- قہہ کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر مکمل طور پر خشک کر لیں، پھر اس میں ایک انچ کا اورک کا گڑا، دو سے تین جوئے لہسن اور پیاز ڈال کر باریک پیس لیں
- پھر اس میں ایک چائے کا چمچ، لال مرچ، نمک، انڈے اور دو کھانے کے چمچ تین ڈال کر اچھی طرح مد میں اور اس کے کوٹہ بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑائی میں ڈالڈا کوکگ آؤس کو درمیانی سٹج پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور دس میں لہسن کے جوئے کو بکھل کر ڈالیں، دو سے تین منٹ فریج کرنے کے بعد اس میں زیرہ، بلدی، لال مرچیں، نمک اور نماز کا پیسٹ ڈس کر فریج کریں
- دہی پھیلت کر دس میں تین ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اسے ہلکے ہلکے چلاتے ہوئے بھنے ہوئے مصلالے میں شامل کر دیں
- ہلکی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد اس میں کوٹہ ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملائیں اور باریک بنا ہوا ہرا دھیا اور ہری مرچیں ڈال کر اٹھک دیں
- ہلکی آٹھ پر دس سے بارہ منٹ تک پکالیں

## پیریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو حسب پسند چپاتی یا سلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔



## ڈالدا

کال ستر خوان



### ترکیب:

- چین میں ڈالدا کو لنگ آئل ڈال کر درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور دھنگلے کئے ہوئے آلوؤں کو ڈال کر اٹھک دیں۔ لگی آگ پر دس سے بارہ منٹ فرنی کر کے نکال لیں
  - اسی تیل میں پیاز کو سبزا فرائی کر لیں، آدھی پہ زنگال کر عیدہ رکھ لیں اور بقیہ پیاز میں اور کھل لیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ قیمہ ڈال کر لائیں اور اٹھک کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں
  - مسور کو دھو کر ایک پیالی پانی میں چند رہ سے تین منٹ بھگو کر رکھ دیں، ڈھک کر درمیانی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے بالے رکھ دیں
  - قیمے کا پانی خشک ہو جائے تو اس میں نمک، مال، سرخ اور ہلدی ڈال کر بھونیں۔ مسور اور کھوڑاں کر لائیں پھر شمار ڈال کر لگی آگ پر دم پر رکھ دیں
  - علیحدہ چین میں ایک سے دو گھنٹے کے قیمے ڈالدا کو لنگ آئل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ اور زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں پھر چاول (تین منٹ پہلے بھگو کر رکھیں ہوئے) اور نمک ڈال کر لائیں
  - چار سے پانچ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں، پانی خشک ہونے پر آدھے چاول نکالیں۔ درمیان میں تیل شدہ قیمہ ڈال کر اوپر سے چاول ڈال دیں اور کھل ہوئی پیاز ڈال کر لگی آگ پر دس سے بارہ منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں
- پس منٹ ٹشیشن: اس کوشش ہمیں دس کو کھانے کے لیے ہوئے برائی کی طرح تھیں شکل میں نکالیں۔ سو، درمیان اور کیری کی کھنی ہمیں چینی کے ساتھ پیش کریں۔

## قیمہ مسور پلاؤ

اجزاء:	قیمہ	آدھا کلو	بلدی	ایک چائے کاجی
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ
قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ	قیمہ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرانٹنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد





## دال مرغ

### ترکیب:

- ۱۔ چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، دال کو دو گرم گرم پانی میں بھگو دیں
- ۲۔ چکن میں تین سے چار کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور ایک بار یک کئی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- ۳۔ اس میں اورک کو چوب کر کے ڈالیں اور باکس فرائی کر کے اس میں دال مرغ، دھنیا، ہلدی اور نمائز ڈال دیں۔ پانی کا پھیلا دیتے ہوئے اتنا بھوئیں کہ نمائز اچھی طرح گل جائیں
- ۴۔ پھر اس میں چکن ڈال کر بھوئیں اور دال کو پانی سے نکال کر ساتھ ہی شامل کر دیں
- ۵۔ اچھی طرح بھون کر نمک اور ایک پیالی پانی ڈالیں اور دھب کر درمیانی آگ پر پکھتے رکھ دیں
- ۶۔ جب دال گٹھنے پر آجائے تو اس میں اگرچہ ہیں تو تھوڑا سا پانی شامل کریں اور اوپر سے بگھر جائیں
- ۷۔ بگھار جانے کے سنے چار سے چھ کھانے کے کچھ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں بار یک کئی ہوئی پیاز اور کھانے ہوئے کس کے جوئے ڈال دیں۔ جب وہ سٹیرے ہوئے پر آجائے تو اس میں زید ڈال کر کڑوا لیں
- ۸۔ اور ال پر بگھر دیکھ دیں
- ۹۔ کئی آگ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ چکن اچھی طرح گل جائیں

پیریز نشیون: بار یک کئی ہوئی بری مرچیں چھڑک کر دال مرغ کو گرم گرم اپنے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پس ہوئی دال مرغ	ایک کھانے کا کچھ
بسور کی دال	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا کچھ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا کچھ
اورک	ایک انچ کا ٹکڑا	سفید زیرہ	ایک چائے کا کچھ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	نمائز	دو عدد درمیانی
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت:	تیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے



## دالدا کا استرخوان



## ساگ پاک

اجزاء:

پاک	دھانک	ذابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
چھوٹی میتھی	تین سے چار میتھی	بری مرچیں	تین سے چار عدد
شام	تین عدد درمیانے	مشقہ زبرہ	ایک چائے کا چمچ
لک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	چھین	آدھا چائے کا چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	دالدا VTF بنا ہوتی	چار دھننے کے کچے
پیاز	دو عدد درمیانے		

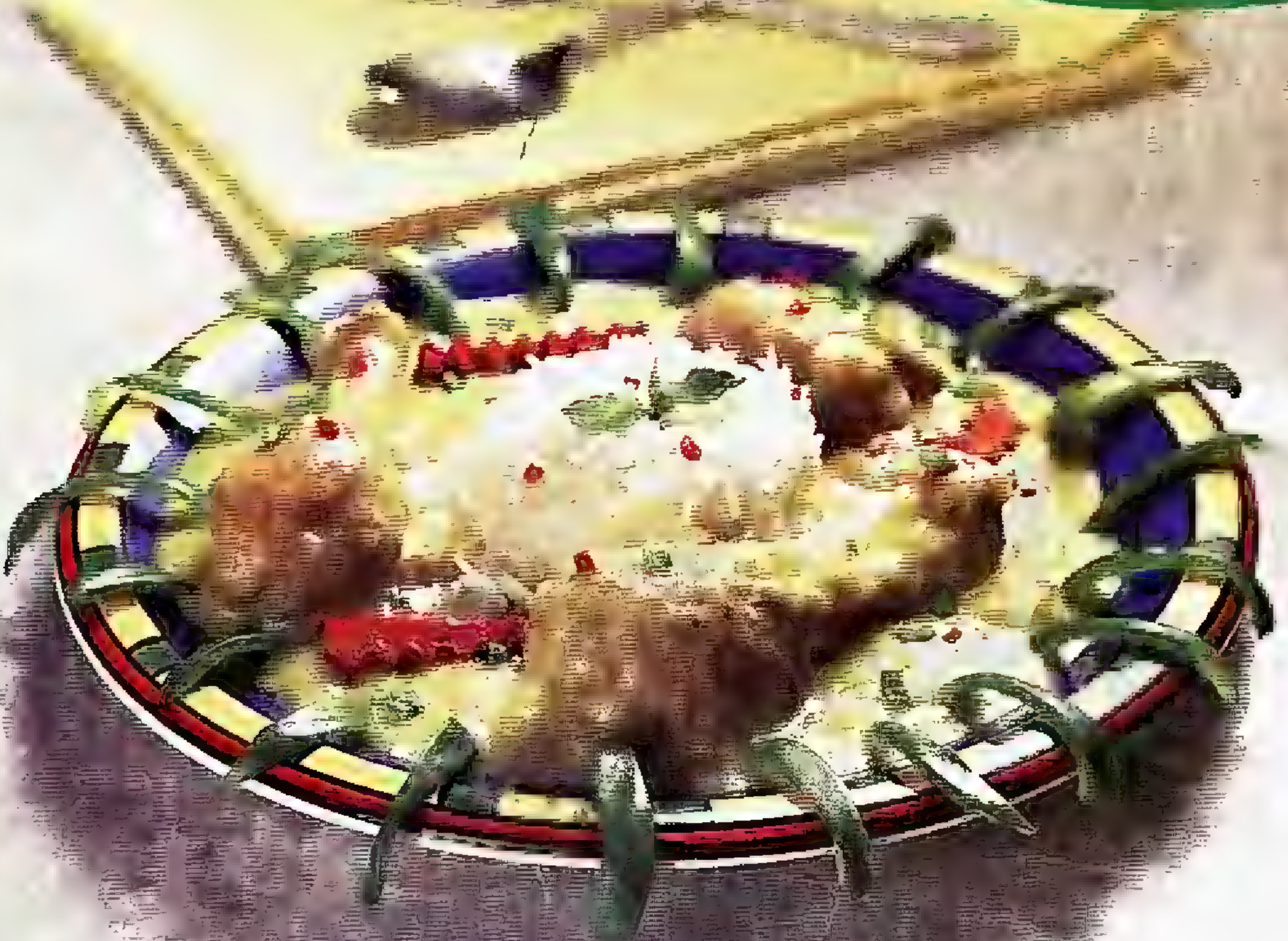
تیاری کا وقت:	تین سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت:	ایک گھنٹہ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- پاک کے ڈھنکے صاف دھو لیں۔ کرس کو باریک کاٹ کر تین میں ڈالیں اور ڈھک کر بلیک آج پر پکے رکھ دیں
- میتھی کو ڈھنکے سے دھو کر بھڑا غسل کھولیں اور میتھی کو ٹھنڈے پانی میں چنگی بھر بدی ڈال کر بھگو کر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد میتھی کو پانی سے نکالیں اور باریک کاٹ کر پاک کے ساتھ شامل کریں۔ اس میں کئی ہوئی بری مرچیں اور ایک سوئی کٹی ہوئی پیاز بھی ڈال دیں
- شام کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور فرائیٹنگ تین میں ایک گھنٹے کا چمچ VTF بنا ہوتی میں بھجی ہوئی
- ادرک کے ساتھ اسے فرائی کریں۔ نکالنے سے اس پر چھٹی چھڑک دیں
- شام کو پاک میں ڈال کر اتر ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا سا پانی بھی شامل کر دیں اور ڈھک کر بلیک آج پر پکے رکھ دیں
- حسب تمام چیزیں انجی طرح گل جائیں تو انھیں ٹکڑی بنا ڈالیں گھوٹ لیں یہ پیسٹر میں نہیں لیں
- فرائیٹنگ تین میں دالدا VTF بنا ہوتی کو درمیانے آج پر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں اور زبرہ ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پیسے ہوئے پاک ساگ میں نمک اور ہلدی ڈال کر دیکھیں اور اس پر تیار کیا ہوا گھار کا کر بلیک آج پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن: اس مزید رساگ کا بھر پور ذائقہ حاصل کرنے کے لئے اسے پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔





## کوکونٹ چکن و دو مکھن پیل

اجزاء:

چکن	آدھا فلو	ایک عدد
کوکونٹ ملک	دو پیالی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	آدھا چائے کا چمچ
آدراک لمبن پھولا	ایک کھانے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	چار سے پانچ عدد
ہری پیاز	تین سے چار عدد	دو کھانے کے چمچ
گاڑ	دو عدد	دالدا کوکگل آئل
آلو	دو عدد درمیانی	

تیرہ کا وقت: پندرہ سے تین منٹ

پکائے کا وقت: تین سے پچیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ پیاز کو ہار یک چوب کر کے رکھ لیں، گاڑ، آلو، ہری پیاز اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کوکونٹ ملک بنانے کے لئے آدھی پیالی پسے ہوئے تار میں کودو پیالی شملہ سے پانی کے ساتھ بلینڈ کر کے رکھ لیں
- اچھے ہوئے پانی میں نمک اور تھکی بھر ہلدی ڈال کر آلو اور گاڑ کے ٹکڑوں کو چار سے پانچ منٹ ابل لیں اور پانی چھان کر رکھ لیں
- چین میں دالدا کوکگل آئل کو درمیانی آگ پر رکھیں اور اس میں چوب کی ہوئی پیاز کو سبزی خرائی کریں
- پھر اس میں آدراک لمبن، نمک، ہلدی، کالی مرچ اور چکن کو ڈال کر بھونیں، دوسری طرح ماہرین پانچھن کو فرامینگ بین میں ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بھونیں
- خوشبودارے پر اس میں نمک، سفید مرچ اور تھوڑا تھوڑا کر کے کوکونٹ ملک ڈالیں اور لکڑی کا چمچ چواتے ہوئے اس میں
- اس میں کو بھنی ہوئی چکن میں ڈالیں اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر مکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب چکن گل جائیں تو اس کو چیک کر لیں اگر زیادہ گاڑا محسوس ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ اہل آئے پر ہری پیاز ڈال کر چوبے سے تار میں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ہار میں نکالی کر ابلے ہوئے پاءلوں کے ساتھ اس منفرد ڈش کا مزہ لیں۔



## دالدا

کال ستر خواں



## آم کامر بہ

اجزاء:

کیریاں (آچے آم)	دو کھو	پستے	آدھی بیان
چینی	نیم پیلا	کشمش	آدھی بیان
لوگ	پور سے چھ عدد	چار مغز	آدھی بیان
دارچینی	دو لکڑا کا کلا	دو سے کارنگ	چکنی بھر
بادام	آدھی بیان		

ترکیب:

- کیریاں کو صاف دھو کر پھیل لیں اور گھٹلی نکال کر تھیں کاٹ لیں
- کھلمنہ کے پین میں آٹھ سے دس پیلا پانی ڈال کر لٹے رکھ دیں، اباں آنے پر اس میں کیری کی قاشیں ڈال دیں
- درمیانی آٹے پر پانچ سے سات منٹ اباں کر چھٹی میں ڈال دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- بادام اور پستے کو چار سے پانچ منٹ اباں کر چھٹی میں اور حسب پسند کاٹ لیں، چینی میں دو پیلا پانی اور زور سے کارنگ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیانی آٹے پر پکے رکھ دیں
- دس سے بارہ منٹ شیرے کو پکانے کے بعد اس میں کیریاں، لوگ، دارچینی، بادام، پستے، کشمش اور چار منٹ
- آٹے بکلی کر کے پانچ سے سات منٹ پکا کر پھلے سے اتار لیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر میں
- صاف خشک بوتل یا مرٹبان میں بھر کر محفوظ کر لیں، کھاتے ہوئے گچ بھی صاف خشک ستور کریں

پیریز فٹیشن:

ناشتے میں ذیل روٹی کے سلاکس یا چپٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: تینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: دس سے بارہ کے لئے





## بادام کی کھیر

اجزاء:

بادام	ایک پون
دودھ	ایک لیٹر
چوس	تین کھانے کے چمچ
چینی	تین چوتھائی پیالی
چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
کیوڑا اسنس	چند قطرے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- بادام کو صاف خشک پیڑ سے سے اچھی طرح گزرتے صاف کریں اور گرانیڈر میں مونا مون میں بیس۔ الائچی کے دانے نکال کر بارہ ایک میں بیس
- چادلوں کو دو کر پندرہ سے بیس منٹ بھونکر رکھیں پھر پانی سے نکال کر کاغذ پر پیچید کر خشک کر لیں
- صاف بین میں دودھ کو پالنے رکھیں اور پال آنے پر اس میں بادام ڈال کر مکی آٹے پر پکے رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چمچ مسلسل چلاتے ہوئے پے ہوئے چاول شامل کر دیں
- بلکی آٹے پر پکاتے ہوئے جب کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں چینی درہی ہوئی مائی ڈال دیں اور وقفہ وقفے سے نیچ چلاتے رہیں
- مضبوط ہند گاڑھا کر کے کیوڑا اسنس ڈال کر چھبے سے تار میں

پیریز فٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر باداموں سے سجائیں اور اس غذائیت سے بھرپور کھیر کو صحتی کر کے پیش کریں۔



# دالدا

کا دسترخوار



## موہن تھال

اجزاء:

دو بیل	پستے	آدھی پیالی
ایک بیال	چار منظر	چار کھانے کے کچ
دو پیالی	چھوٹی کرچلی	چار سے چھ عدد
آدھ پیالی	ڈالدا VTF بنا ہتی	تین چھال پیالی

ترکیب:

1. مین کو چھان میں، پھر کھلے پیالے میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں دو سے تین منٹ چد کر بھون میں۔ چینی کو گرائنڈ میں ہیں لیں
2. چھوٹی الائچی کے دانے نکال کر انھیں ہادام پستے سے ساتھ گرائنڈ میں مونا کوٹ لیں
3. یک پیالے میں تھیں ہوئی چینی، مین اور بالائی کوڈل کر الیکٹر بیٹر سے پھینٹ لیں
4. کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈالدا VTF بنا ہتی کو تھیں آج پر گرم کریں اور اس میں مین کے کسچر کو ڈال کر بھونیں
5. جب حلوہ سٹ کر درمیان میں آنے لگے تو اس میں الائچی، ہادام، پستے، چار منظر اور ڈالدا VTF بنا ہتی ڈال کر بھونیں
6. کچلی کر ہوئی غسے میں تھال کر تھیں کے نشان لگائیں وہ عمل خفشا ہونے پر قلیاں کاٹ کر خفشا کر تھیں

پریزنٹیشن:

شب برات کے خاص موقع پر اس حلوے کو پہلے سے بنا کر رکھ چا سکتا ہے اور صبر میں محفوظ کی ہوئی صاف ستھری بالائی بھی اس میں استعمال ہو جائے گی۔

تاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
فراڈ: چھ سے آٹھ کے لئے





## اسکونز و اسٹراپیری جام

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملائیں، مارجرین یا کھن کو ایک پیالے میں ڈالیں اور اس میں میدہ ڈال کر ایک ترک بیڑی مدد سے پھینکیں
- جب وہ ڈھل روتی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں لیٹوں کارس، فریش کریم اور سوٹ ڈرنک ڈال کر ایک سے دو منٹ پھینکیں
- پھر اسے پیالے سے نکال کر بکین کاؤنٹر پر رکھ کر پکار گوندھ لیں اور اس کی ایک انچ موٹی چپاتی بن لیں
- اسکون کڑیاں گلاس کی مدد سے چھوٹی چھوٹی گول پوریاں بنی گاٹ لیں۔ بیکنگ ٹرے میں ہرش کی مدد سے ڈالڈا کو لگ آئل لگا کر اس پر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک لیں
- اوان کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر چندرہ سے تیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اسکونز کو تیار کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں لگا کر بیک کرنے رکھیں
- چندرہ سے تیس منٹ بیک کرنے کے بعد جب سہری ہونے لگے تو نکال کر بیک کریں کہ وہ بالے سے امد سے کھوکھے محسوس ہو رہے ہیں تو اوان سے نکالیں

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈے ہونے پر درمیان سے گاٹ کر اسٹراپیری جام لگائیں اور فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

میدہ	تین پالی	ایک کھانے کا چمچ	لیمونس کا دس
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	اسٹراپیری جام	حسب ضرورت
سوٹ ڈرنک	ایک چھوٹی بوتل	مارجرین یا کھن	تین چوتھائی پیان
فریش کریم	آدھی پیال	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: چندرہ سے تیس منٹ

بیکنگ کا وقت: چندرہ سے تیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد



# ڈالڈا

کال ستر خواں



## اخروٹ کا حلوہ

اجزاء:

خروت کی مری

دودھ

شکریہ دودھ

چینی

ایک پیالی

تین پیالی

ایک پیالی

ایک پیالی

کھویا

چھوٹی لائیگی

ڈالڈا VTF بنا سکتی

آدھی پیالی

چار سے چھ عدد

آدھی پیالی

ترکیب:

1. اخروت کی مری کو اچھی طرح صاف کر کے مہا کوٹ لیں۔ الائیگی کے دانے نکال کر پیش لیں

2. دودھ کو اٹنے دیکھیں اور بال سے پراس میں پسینہ لائیگی اور چینی ڈال کر ہلکی آدھی پر پکے رکھ دیں

3. کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا سکتی ڈال کر ہلکی آدھی پر گرم کریں اور اس میں کھویا ڈال کر ہکا سا ہوں

4. پھر اس میں خشک دودھ کا پاؤڈر ڈال کر ہوں، اور ساتھ ہی کٹے ہوئے اخروت ڈال دیں

5. تھوڑا سا بھون کر گاڑھا کیا ہوا دودھ اس کر ہونے جائیں، اتنی دیر بھونیں کہ سب کر حلوے کی شکل میں آجائے

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر کٹے ہوئے اخروت پھونک کر پیش کریں۔ اس حلوے کی خاص بات یہ ہے کہ اسے ہفتہ بھر کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

پندرہ سے بیس منٹ

تیس سے چالیس منٹ

پانچ سے سات کے لئے





ریڈرز سبھی کو ٹیسٹ ونر  
بہاؤنگر سے کلثوم اختر صاحبہ قرار پائی ہیں

## سوکھا حلوہ

اجزاء:

سوجی	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
مہین	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	پانچ سے چھ عدد
بالائی	ایک پیالی	پانی	ایک پیالی
چینی	دو پیالی	ڈالڈا VTF بنا پستی	ایک پیالی
پیارہ انریل	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

۱۰۰ بادام پستوں کو گرم پانی میں بھٹو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ لیں، الائچی کے دانے کال کرکٹ لیں۔ مہین اور سوجی کو طبلہ وغیرہ چھان کر رکھ لیں  
۱۰۱ کڑا ہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پستی ڈال کر، مہینائی آجے پر گرم کریں اور اس میں سوجی کو بھونیں اور خوشبو آنے پر پیالے میں نکال لیں  
۱۰۲ پھر اس کڑا ہی میں دوبارہ سے آدھی پیالی ڈالڈا VTF بنا پستی ڈال کر اس میں مہین کو خوشبو آنے تک بھونیں۔ پھر اس میں سوجی ملا کر تین سے چار منٹ نہ بڑھوں لیں  
۱۰۳ اس دوران چینی میں پانی ڈال کر گچ سے ابھی صبح گھول میں اور اس میں کئی ہوئی الائچی ڈال کر اسے درمیان تلیج پر پکے رکھ دیں۔ جب شیرہ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے بادام پستے ڈال دیں  
۱۰۴ پھر اس شیرے میں سوجی اور مہین ڈال کر تیزی سے بھونیں اور جب طلوہ صفت گرد میدان میں آنے لگے تو چوبیس سے انریل

پسین نشیمن:

نکاتی کی سوئی ٹرے میں پھیلا کر لکائیں اور اوپر سے پب ہونا ماریں پھر کب دیں۔ تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو تیز پھری کو گرم پانی میں ڈبوئے ہوئے تختیاں کاٹ لیں۔

کلثوم اختر صاحبہ کا تعارف

کلثوم اختر صاحبہ کونٹ نئی رہسپور آزمانے کا شوق ہے۔ آپ ہماری رہسپور بھی باقی رہی ہیں اس بار شب برأت پر سوکھا حلوہ بنانے کا تجربہ آپ بھی نیچے اور ہمیں بتائیے کہ یہ تجربہ کیسا رہا





• ڈالڈا فوڈز کی سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے منوں ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشورات سے نوازا۔  
 • معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی انکلیسیٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اشارتہ، مین کورس یا اپنا پسندیدہ سوپٹ ڈش کی ریسیپی کاغذی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔  
 • کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔  
 • مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو مکمل کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون (ٹول فری): 0800-32532  
 پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان  
 ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com  
 ویب سائٹ: www.daldafoods.com



## پیدہ زیب دھوپ کے چشمے

آنکھوں کی حفاظت کے رنگین بہانے

ہر بدلتے موسم میں فیشن کے تقاضے اور ہماری ضرورتیں بدلتی ہیں۔ یوں تو سردیوں کے موسم میں بھی دن کے وقت باہر نکلیں تو دھوپ کا چشمہ استعمال کیا جاتا ہے لیکن گرمیوں میں دھوپ کی شدت آنکھوں کی حساس جلد اور بینائی کو متاثر کرتی ہے۔ لہذا خاص اس موسم میں سورج کی تیش سے آنکھوں کو بچانا ضروری ہوتا ہے یہی ان کی حفاظت کا بہترین طریقہ ہے۔ مختلف ویدہ زیب ڈیزائن، رنگوں اور میٹریل میں دستیاب یہ رنگین چشمے اب ہمارے لائف اسٹائل کا حصہ بن چکے ہیں۔ ہر سال اس موسم میں کچھ نئے اور کچھ پرانے اسٹائلز فیشن کی دنیا میں قدم رکھتے ہیں جو نظر کے چشمے کی طرح دوسری

اہم ترجیح ہوتے ہیں اور کچھ لوگ نظر کے چشمے ہی اس تکنیک سے بناتے ہیں جو باہر نکلتے وقت دھوپ کے چشمے کا کام کرتے ہیں اور جن سے سورج کی

تخت اور مسخر شاعلوں سے بچاؤ ممکن ہوتا ہے۔ سمر فیشن کے دلدادہ نوجوانوں کی اولین ترجیح کسی ایسے برائے کے دلکش چشمے ہی ہوتے ہیں۔ انہیں اگر بینائی کا

چشمہ بھی خریدنا ہو تو وہ فریم کے معیار کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ متوسط طبقے میں ان چشموں کو غیر ضروری فیشن کہہ کر روک دیا جاتا ہے۔ فیشن تو ایک طرف رہا صحت کے حوالے سے ان کو استعمال کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ یہ آنکھوں کو سورج کی تابکاری شعاعوں اور گرد و غبار سے بچا کر اضافی تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ یہ مسخر شعا میں نہ صرف انسانی آنکھ کے پپڑے کی جلد بلکہ قرنیہ لینس اور اندرونی و بیرونی حصوں کو نقصان پہنچاتی ہیں کیونکہ یہ دیگر اعضائے جسم کی بہ نسبت زیادہ حساس ہوتی ہیں چنانچہ بن گلاس کے بغیر اسکول کالج یا کام پر جانا اور دھوپ میں بڑی دیر تک کھڑے رہنا یا چلتا پھرتا آپ کی جلد کے ساتھ ساتھ آنکھوں کے لئے بھی مہلک مسخر ہے۔ چنانچہ اپنی بصارت پر توجہ دینے کے لئے احتیاط بھی ضروری ہے۔ ایسے سرد مہالک جہاں موسم سرما میں ٹھیک ٹھاک برف باری ہوتی ہے وہاں بھی سورج کی شعاعوں سے بچاؤ کے لئے دھوپ کے چشمے استعمال کئے جاتے ہیں کیونکہ برف پر سورج کی منعکس ہونے والی شعاعوں کی چمک سے عارضی طور پر ایک مرض ہو جاتا ہے جس میں آنکھ کے سفیدی والے حصے پر سرخی بڑھ جاتی ہے اس کے علاوہ سورج کی اشعاعوں کی شدت شعاعیں موتیا کے خطرات کو بڑھا سکتی ہیں۔ سورج کی روشنی جب بہت زیادہ منعکس ہونے والی سطح جیسا کہ پالی ریسٹ سے ٹکرا کر آنکھوں میں داخل ہوتی ہے تو آنکھوں کی جھپن بڑھ جاتی ہے اور بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ دن میں چونکہ تیز روشنی بھی ایسا ہی نقصان کر سکتی ہے لہذا آنکھوں کے نازک اور حساس خلیات کو بے سکون اور محفوظ رکھنے کے لئے سن گلاسز ہماری ضرورت ہیں۔

پتے ہوں۔ Cai eye style گلاسز کون چہرے پر خوبصورت دیکھتے ہیں۔

کی ہڈی ابھری ہوئی ہوتی ہے بیضوی چہرے پر تمام اقسام کے گلاسز سوٹ کرتے ہیں۔

سن گلاسز کیسے چنے جائیں؟

سب سے پہلی اور اہم چیز چہرے کی ساخت کا جانا ہے۔ آپ کو نہیں معلوم تو اپنی بینکشن سے پتا کریں۔ کسی پسندیدہ اسٹور کو کہہ کر اس جیسا چشمہ خریدیں۔ اکثر لوگ بنیادی اہمیت کا یہ مرحلہ عبور کر کے بغیر اچھا نظر آنے والا چشمہ خرید لیتے ہیں جو قیامت برپا ہوتا ہے اور کچھ خواتین اپنی رنگ کا خیال رکھ کر بغیر گہرے رنگت کا چشمہ لے لیتی ہیں جو ان پر چھٹا نہیں۔ اپنی اسکن ٹون اور چہرے کی شیب کا ضرور خیال رکھیں۔

گول چہرہ

اس صرح کے چہرے پر مبرہ یا پوکور چشمہ خوب چھے گا۔ آپ گول اور بیضوی گلاسز مستحسن نہ کریں۔ جوڑے اور رخساروں کی ہڈی سے پھلے ہوئے فریم گول رخساروں کو چننا درعیم ظاہر کرتے ہیں۔

بیضوی چہرہ

اس قسم کے چہرے میں پیشانی کے مقابلے میں تھوڑی چھوٹی جبکہ رخساروں

چوکور چہرہ

نمایاں دہت۔ کشادہ پیشانی اور چوکور ٹھوڑی رکھنے والا چہرہ چوکور کھلتا ہے۔ اس میں چہرے کی چوڑائی اور لمبائی بھی متناسب ہوتی ہے۔ اس قسم کے چہرے پر گول کنارے والا نازک اور بیضوی فریم پر کشش دکائی دے گا البتہ چوکور اور مستطیل فریم اس چہرے کے لئے ناموزوں انتخاب ہوں گے۔

مخروطی چہرہ

لمبا چہرہ، چوڑی پیشانی اور دہانہ مخروطی چہرہ کہلاتا ہے۔ اس طرح کے چہرے پر چوڑے فریم سوٹ کرتے ہیں۔ جس کے کنارے مختلف ڈیزائنز اور پرنٹ سے مزین ہوں۔ ذیل میں اہم چند اسٹائلز کے چشمے دیکھئے کہ آپ کو کون سا بھاتا ہے۔

ڈائمنڈ چہرہ

اس طرح کے چہرے کا درمیانی حصہ قدرے چوڑا اور گالوں کی ہڈیاں باہر کی جانب نکلتی ہیں جبکہ پیشانی اور دہانہ تنگ ہوتا ہے۔ اس قسم کے شیب رکھنے والے چہرے پر چھوٹے اور بیضوی چوکور فریم خوبصورت لگتے ہیں۔ حد سے زیادہ بڑے سائز کے فریم ڈائمنڈ چہرے پر سوٹ نہیں کرتے یعنی فریم کا سائز گالوں کی ہڈی تک ختم ہو جانا چاہئے جو آپ کے چہرے کو تھوڑا ”سیلم ظاہر کرے گا۔“

ہارٹ یا گونی چہرہ

ممکن ہے آپ کا ماتھ چوڑا ہو گال چھپے، ٹھوڑی چھوٹی اور نوکیلی ہو تب آپ کے چہرے پر ایسے فریم سوٹ کریں گے جو اوپر سے چوڑے اور نیچے سے



### Aviator اسٹائل

تجلی و عتاب کے یہ سن گلاسز آئینہ کے قطرے سے مشابہت رکھتے ہیں۔ یہ اسٹائل 1960 میں بھی مقبول ہوا تھا۔ بڑے لینس والے یہ گلاسز سورج کی شعاعوں کو تمام زاویوں سے آنکھوں میں داخل ہونے سے روکتے ہیں۔

### Oversized

یہ اسٹائل 1980 میں بہت زیادہ مقبول ہوا۔ یہ سورج رنگ پر مبنی رنگین لینس ہوتے ہیں جو مختلف اسٹائل رنگوں اور پرنس میں کم قیمت میں بھی دستیاب ہو جاتے ہیں۔

### Cat-eye

یہ گول فریم والے سن گلاسز فلم اسٹار مارلن منرو اور اودے کی جہ سے بہت زیادہ مقبول ہوا۔ کیٹ آئی فریم چوکور اور ڈائمنڈ دونوں پیروں کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔

### Sports

یہ سن گلاسز نائیک لینس والے فریم میں ہوتے ہیں۔ اس اسٹائل کے گلاسز پمپل نم کے Polarized لینس میں دستیاب ہوتے ہیں۔

### Photochromic

تیز روشنی میں یہ خود بخود گہرے ہو جاتے ہیں۔ لینس ہیں اور چون ہی آپ سائے میں آجائیں یہ اپنی درودھیا رنگت پر واپس آ جاتے ہیں۔

### Wayfarer

یہ اسٹائل رنے ٹین براؤن کی وجہ سے مقبول ہوا جو چشموں کے اعلیٰ معیار کے لئے کئی دہائیوں سے اپنی مخصوص پہچان رکھتا ہے۔ یہ کلاسیک ہیپ رکھتے ہیں اور فیشن سے کبھی آؤٹ نہیں ہوتے۔

### Wrap

یہ ہلکے اور کم وزن ہوتے ہیں جنہیں مہین کر آپ خود کو بھی ہلکا پھلکا تصور کرتے ہیں۔

### Shield یا Vision

یہ فیشن اسٹیل گلاسز ہیں جو دونوں آنکھوں کو مکمل احاطہ لیتے ہیں۔ غرضیکہ چشمہ والی اچھا ہوتا ہے جو آنکھوں کو سورج کی تباہ کاری شعاعوں سے مکمل بچائے اور شخصیت کی خوشنمائی اور گھیر بھی اجاگر کر دے۔





# گرمیوں میں پچنا ہے ایکڑ پچا

سیر ضرور کریں مگر واٹر پارک  
کے پانی سے احتیاط بھی کریں



گرمیوں اور خشک موسم میں جلدی امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ دنیا میں لاکھوں افراد ایکڑ پچا (Eczema) میں مبتلا ہو کر اذیت سے دوچار ہوتے ہیں۔ ہوا میں جب نمی ہو تو جسم پر اس کے اثرات ظاہر ہوتے ہیں سرخ دھبوں، خارش، دانوں اور نشانات کی صورت میں، پھر ظاہر ہے کہ ناقابل برداشت سوزش بھی ہوتی ہے۔

اس مرض میں امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک کے ڈیڑھ کروڑ افراد مبتلا ہیں۔ جن میں بچوں کی ایک بڑی تعداد بھی شامل ہے جو تکلیف سے پریشان رہتے ہیں۔ وہ افراد جو اس کا شکار ہوتے ہیں انہیں سوئچنگ کرتے وقت بھی محتاط رہنا پڑتا ہے کہ پانی میں ملی ہوئی کلورین ان کی جلد پر اثر انداز نہ ہو جائے۔ بچوں کی چھٹیوں میں واٹر پارک جا کے پانی سے دور رہنا بہت مشکل ہے مگر احتیاط ضروری ہے۔

ایکڑ پچا زندگی کے ابتدائی پانچ برسوں میں ہوتا ہے گویا بچے بلوغت کی عمر کو بھی نہیں پہنچ پاتے کہ یہ مرض انہیں آن دو چٹا ہے۔ مضافات کی نسبت یہ مرض شہروں میں رہنے والے بچوں کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ یہ چھوٹ کی بیماری نہیں ہے لیکن اس میں خاندان کے ایک سے زیادہ افراد بھی مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جینیاتی طور پر بھی بیماری مکتبی ہے۔ بڑاواں بچوں کو ایک ساتھ لگنے کے 77 فیصد امکانات ہوتے ہیں مگر ضروری نہیں کہ یہ ایک ساتھ ہی صحت یاب بھی ہو جائیں۔

جو افراد ہیٹ کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں عام لوگوں کی نسبت ایکڑ پچا کے تین گنا امکانات ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے قریبی رشتے داروں کو بھی یہ بیماری ہو سکتی ہے۔

## احتیاطی تدابیر

- سب سے پہلے تو خارش ہونے پر کھانا نہیں چاہئے۔ منہ ٹھنڈا کر کے کھانے سے رخم ہو جاتے ہیں اور جلد میں آئرشن ہو سکتا ہے۔
- ماحولیاتی آلودگی سے بچاؤ کی کوشش کی جانی چاہئے۔ روزانہ غسل کریں، سادہ غذا کھائیں کھائیں۔
- ممکن ہے کہ پودوں کے ذرغے اور حشرات الارض کی وجہ سے بھی ایکڑ پچا ہو جائے۔
- جلد کی حفاظت کے لئے بہت قیمتی اور غیر ملکی چیزیں خریدنے کی ضرورت نہیں ہوتی تاہم سوچنا کہ خریدتے وقت خوشبو پر بند چائیں کیونکہ خوشبو سے سوزش اور جھلن میں اضافہ ہو سکتا ہے۔
- ایکڑ پچا دباؤ کی وجہ سے بھی ہو سکتا ہے لہذا کافی دباؤ دور کرنے کی کوشش کرنی ضروری ہے۔ نامناسب غذا کھانے سے بھی بعض افراد کو اکثریتی ہو سکتی ہے جو ایکڑ پچا کی دوسری شکل ہے اگر آپ ایسی کسی تکلیف میں مبتلا ہیں تو دو دو گھنٹے، اٹھ سے دو مغزیات باری باری چھوڑ کر خود اپنا موازنہ کریں ممکن ہے کہ ان میں سے کوئی چیز اثر انداز ہو رہی ہو۔
- بعض دھیرے دھیرے کی صفائی کے لئے استعمال ہونے والا ڈرجنٹ بہت طاقتور ہوتا ہے اس سے بھی ایکڑ پچا ہو سکتا ہے۔ دستانے پہن کر برتن دھولیں یا کپڑے دھوئیں (اگر واشنگ مشین گھر میں نہ ہو تو) پینچ یا ڈرجنٹ ویسے بھی براہ راست جلد سے نہیں چھونے چاہئیں۔ اگر بحالت مجبوری استہساں کرنا پڑ جائے تو ان کے اثرات ختم کرنے کے لئے ہاتھوں کی صفائی لازمی کریں۔
- سفر پر روانہ ہونے سے پہلے اپنے تعلقے، صابن، شیمپو، مردوں تو شیونگ کٹ، ٹیل کٹر، میئر برشز، ٹنگیاں، اضافی زیر جاسے اور ٹیپا اور لمبوسات اور پنڈ سنی ٹائزرز وغیرہ ضرور ساتھ رکھ لیں۔



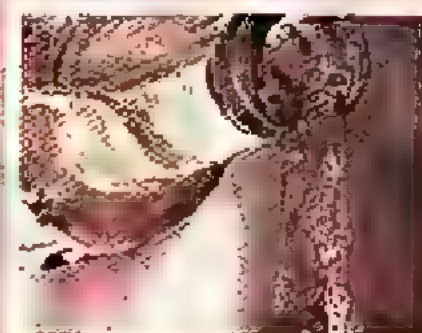
## صحت بخش سفر پر لطف تفریحات کیسے ممکن ہیں؟

سفر پر جانے والوں کو دعا دی جاتی ہے کہ ان کا سفر بخیر و خوبی کٹے اور انگریزی زبان میں ہم کہتے ہیں Have a nice trip اب اسے کیسے صحت بخش یا صحت افزا بنایا جائے ذیل میں پڑھئے چند ٹپس اور اپنے سفر کو دلچسپ آسان، آرام دہ اور تفریح بخش بھی...

سفر میں پانی پینا نہ چھوڑ دیجئے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ سفر شہرہ کے ذریعے کیا جائے یہ ہوائی اور بحری راستوں سے ہمارے جسم کو مختلف Toxins شائع کرنا ضروری ہوتے ہیں۔ ہماری جلد اور نشوونما کو ڈنگی سے بچانے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لئے ممکن حد تک قدرتی پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ تجارتی اور کاروباری مائنٹ جن میں مختلف پھلوں کے جوسز، فوڈ ڈرکس وغیرہ شامل ہوتے ہیں ہمارے جسم کو ان کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ہمیشہ سادہ پانی پی کر پیس بچائیے اور تیار جوسز سے صرف معدوم بھرنے کا کام لیا جاسکے جس کی غذائیت بھی مشکوک ہوتی ہے۔ یہ صرف مصنوعی شہرہ اور فوڈ ڈرکس پر مشتمل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ پلاسٹک کنٹینرز میں محفوظ ڈرکس کو کم سے کم استعمال کریں۔ پانی کی بوتل شیشے کی ہو تو زیادہ بہتر ہے۔



ہائیلٹک، کمینٹیک، سوچنگ سب کچھ کریں مگر احتیاط سے۔  
ان بیرونی سرگرمیوں کے لئے آپ کے اندر ولولہ پایا جاتا ہے تو پانی کی  
علاقوں میں جانے کا جواز دن وقت ساری کے ابتدائی سیمے نہیں ہیں۔ آپ  
گرمیوں کا انتظار کریں پھر سفری بیگ تیار کیجئے۔



سفر پر واسطہ پڑتا ہے کیمیائی مادوں سے

یہ براہ راست جسم پر  
تھقل ہوتے والے  
اثرات ہوتے ہیں  
چنانچہ سفری بیگ  
میں کیمیکل اور پانی  
ضرور رکھئے اور خوشبو

سے ہزاروں ٹیکورین صابن بھی ہمارے لئے اور جوں ہی کسی مقام پر جا پہنچیں  
شیم گرم پانی سے غسل ضرور کریں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہوائی جہاز کے سفر  
میں جسم کو آلودگی سے بھرا کر گدا لٹیکس ہوتا تو کیمیا آلودہ ضرور ہوتا ہے۔ یہی  
لئے ہم نے یہاں آپ کو غسل کسے کا مشورہ دیا ہے۔

جھالٹی ٹیکوں کا کورس

آئی اور اپنے ٹیکوں کی زندگی کو خطرات سے بچانے کے لئے  
ضروری ہے کہ آپ جھالٹی ٹیکوں کا کورس مکمل کر گئے یہاں  
سے ٹیکس۔ خاص کر گردن، توڑ، بخار اور لٹوٹنزا وغیرہ کے  
ٹیکے ضرور لگوائیں۔

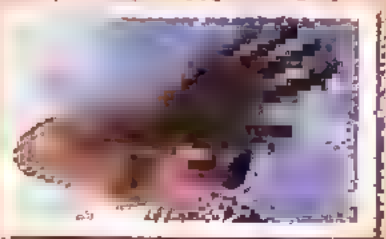


انسانی ٹیکس

ایسے تمام انسانی آکسیڈینٹس جن کے ساتھ ڈائمن C اور E یا ڈائمن B بھی موجود ہو سکتے  
آئیں کسی کثرت میں لپٹ کر ٹیکس تاکہ ان پر وہاں سفری اور طبی نہ پڑے۔ ہر روز نہانا، چھ  
ہے سات گھنٹے کی فید پوری کن اور سفری مراکب میں جا کر جان کو ڈھکس کر کے کھانا  
معمولات میں شامل کر لیتے سے ہم ہمارے سے بچیں گے اور یہ صحت افزا اہمیت کو مکمل  
صحت یابی کے ساتھ دیکھنے کا خواب ہوا کر کے داپس واپس لیں گے (انشاء اللہ)



تیز دھوپ سے بچاؤ ضروری ہے



مکھوٹے پھرنے کے  
شوق میں باہر کل فضا  
میں ضرور جائیں مگر  
اپنے وطن جیسی احتیاط

آپ کو یہاں بھی کرلی ہے۔ ساری دنیا میں موسم کی تبدیلیاں بڑھتی ہیں اور  
ہر جگہ بارش سے چار بجے والی دھوپ خطرناک ہے۔ کبھی بغیر آئین کے  
ٹیکس نہیں کرنا پڑتا جائیں۔ پھر کون میں، ساحل کنارے اور دیگر کھلی  
جگہوں پر جانے کے لئے چھتری، ٹوپی، دھوپ کے چشمے، خشرات  
سے بچاؤ کے لوٹن اور کیمیں ضرور ساتھ لے لیجئے۔

اپنا نمبر بچ ضرور چیک کریں

آپ جانتے ہیں کہ ہمارا نیشنل دھوپ حرارت 98.6 گری فارن ہوتا ہے اگر یہ بڑھ جائے تو پتا کیجئے کہ آیا وائرل یا بیکٹیریل انفیکشن کے سبب ہو رہا ہے۔  
قدرتی مدافعت کا ٹیکس مل جائے تو کسی بھی قسم کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ بخار اس کی اولین علامت ہے۔ چنانچہ آپ کو طبی احتیاط کی بوری ضرورت ہو سکتی ہے۔

لذت کام و دامن کے سلسلے

سیر و تفریح کرنے جائیں اور مقامی کھانے پر توجہ دے کر یہ ممکن ہی نہیں۔ کوشش کریں  
کہ وہاں بھی تازہ سبزیوں اور پھلوں کے میوے میں شامل رہیں۔ کئی ملکوں میں  
ناسیائی کا شکار ہونے لگی ہے۔ گسان اب اپنی اشیائے خورد و نوش کی پھولی پھولی  
میتھیاں لگاتے ہیں۔ مقامی لوگوں سے ان کا پتہ کیجئے اور وہاں کا پھر لگا آئیے۔  
رستے کے لئے ملے پھلے پھلے سبزیوں کے ٹیکس کے ٹیکس پر سفید و چڑ ساتھ لے جاسکتے ہیں۔



لوہیول کث میں کیا کچھ رکھیں گی

ایک سے زیادہ انسانی بیکٹیریل، صابن، گھیرہ،  
فریول چیکس، دیر کا رڈ، آرام دہ میوسات اور  
ٹریک سٹس، تیل، شیمپو، کنڈیشنر، کھجور ڈراز  
اسٹری، چھتری، ہن گاسٹر اور دواؤں کے نسخے





## اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی

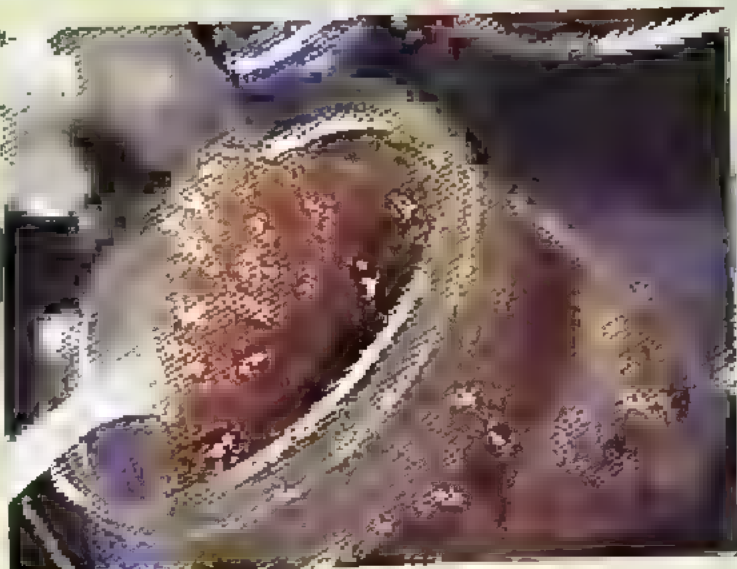
صغیر ہالوشیریں

فریج فریزر، کھجی، کھجی اور بائسپ کاربن روڈ کھاسیے

بھنا کھن سرولوں کی پوجات نہیں جڑا لے بیوں کر پانیال گردنوں طر لہوں سے کسی بھی موسم میں کھائیے اور بچے ہوئے بچے کے دانوں پر اگر لیون چڑیا جائے اور ہلکا سا تک چھڑک کر کھایا جائے تو ذائقہ مزہ جاتا ہے۔ بھنا کھن کا کھن ہوتا اور اگر تازہ دل جاسے تو زیادہ بہتر ہے۔ خریدتے وقت خیال رکھئے کہ اس کے دانے سوتھے نہ ہوں۔ اسے زیادہ عرصے تک کھانا مقصود ہو تو اس کے دانے اتار لیں اور انہیں بھاند (ایئر ڈرائٹ) مریٹان یا شیشی میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ اگر آپ سلاو میں ایسے ہوئے مالوں کے ساتھ پیاز کتر کر ملا لیں۔ تھوڑا سا ٹائرنگ، کالی مرچ، ریتون کا تیل اور لیون کا عرق شامل کر لیں تو ذائقے کے ساتھ ساتھ اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے۔ بچے کا دس بھنا کھنا ہے اس لئے کہ اس میں پھوس کی فکر (فرکوس) کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ عام فکر کی نسبت اس کے اثرات زیادہ مضمر ہو سکتے ہیں اور ذیابیطس کے مریضوں کے خون میں شکر کی سطح بڑھ سکتی ہے۔ بچے میں تاخیر فرامانی سے ہوتا ہے۔ اس لئے تو لون (بڑی آٹ) کے کینسر سے بچا جائے۔ بلڈ پریشر اور ذیابیطس کو قابو میں کرنا جسم میں کوئی سٹرول کو کم جذب ہونے دیتا اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے۔ بچے میں دما سزا اور معدنیات اور مقدار میں ہوتے ہیں۔ انہوں میں کدو اور چاولوں کے بعد کی کاغذ آتا ہے۔ مکی کے دانے پہلے کھو ش ہڈیوں لیا کرتی تھیں۔ گاؤں دیہات میں باب بھی بھاڑ ہوتا ہے جس میں بچے، تھانیاں اور لکڑیاں جلا کر دیت کا بڑا سا کڑا جادو رکھ کر داسے بھونے جاسے اور بچے کی لوگ گرم بھون کر ضرور کھاتے ہیں۔ اب بھی سینہ باز سبز میں پاپ کارن کھانے کی روایت زندہ ہے اس میں شامل وٹامن B12، B6، B9 کے علاوہ دیگر فوٹو لک ایسڈ، فاسفورس، میگنیشیم، زنک، آئرن، سیلینیم اور ایسی آکسیڈ اینٹس اعصاب اور مکمل جسمانی صحت کے لئے مفید ہیں۔



### آملہ کا مربہ دل کی تقویت کا سامان



زرد رنگ کا گول سا چھل آملہ جس میں وٹامن C اور مقدار میں ہوتا ہے آملہ کا ایک دانہ تھام تھام چاندی کے ایک ورق میں پیسٹ کر کھائیے۔ کھلی شائع کرویں۔ آدھ گھنٹے بعد ناشتہ کر لیں۔ دل اور اعصاب کے لئے مفید ہے۔ ماں بننے والی خواتین ابتدائی دنوں میں آملے کا مربہ استعمال کر سکتی ہیں۔ بال و صوفی کے لئے آملے کا مربہ صدفیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ بال سخت ہوں تو آملے کے پانی سے صوفیوں سے نرم پڑ جاتے ہیں۔ آملے کو کھت کر چوتھائی کپ کھوے ایک گلاس گرم پانی میں رات کو بھگوئیے، صبح اس سے سر صوفیوں اور صرف 3 قطرے لیون کے دس، چار قطرے نعل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگائیے یہ بہترین اور محفوظ ترین کنڈیشنر ہے۔ آبلہ اور بھری کا سفوف چائے کا بیج تھام تھام پانی کے ساتھ کھانے سے بلڈ کو لیسٹرول میں کمی آتی ہے۔

### بند گوبھی بھاپ میں پکائیں بھر پور غذا ایت پائیں

بند گوبھی میں بھر پور غذا ایت ہوتی ہے لیکن اگر پانی ڈال کر دیر تک پکا جائے بلکہ سلاو میں کچا ہی کھایا جائے یا بھاپ میں پکا لیا جائے۔ اس سے ٹیشم، فولاد، وٹامن C اور K کے علاوہ پونا شیم ملتا ہے۔ سوپ میں ملا لیجئے یا دسی میں کریم کے ساتھ ملا کر کھائیے۔ تھوڑا سا نمک، سیاہی مرچ اور زیتون کا تیل چھڑکتے سے غذا ایت بڑھتی ہے۔ گاجر، مولی، سیب یا دوسری موکی بیزیاں کاٹ کر ملا لیں۔ سلاو کے طور پر کھائیے۔ آپ چاہیں تو اسے گوشت یا قہیے میں بھی پکا سکتی ہیں مگر اورک اور گرم مصالحہ ڈالنا نہ بھولیں تاکہ جلد ہضم ہوا اور بھر پور لذت مل سکے اس کے علاوہ چوں میں قہر صفا ہوا رکھ کر دل نہ لیجئے اور ٹوٹھ پک سے اسے بند کر لیجئے تاکہ قہر باہر نہ نکلے پھر یہ بدل معمولی سا تیل لگا کر فرانی کر لیجئے۔ دہی میں مل فریڈر اس میں بھی بند گوبھی بے حد لطف دیتی ہے۔ غرضیکہ یہ تمام غذا ایں صحت کے ایسے نکتے ہیں جن کی افادیت بے لوگ ناواقف ہیں اگر توجہ دیں تو تندرستی قائم رکھنے میں خاطر خواہ مدد ملے گی۔







# نیکیوں کا موسم بہار آ رہا ہے

## رمضان المبارک کی تیاری کریں

منیرہ عادل

عبادات کی تیاری

رمضان المبارک کی آمد سے قبل گفتگو اور اعمال کے ذریعے رمضان المبارک کی فضیلت و اہمیت کے متعلق دنیا فو قاتہ ذکرہ کرتی رہیں۔ بچوں کو مسنون دعائیں اور اذکار یاد کرنے کی تلقین کریں۔ قصو صا دعائے تراویح، رمضان کے تینوں عشروں کی دعائیں شب و روز کی دعا اور دیگر دعائیں، اکثر بچوں کو دعائے قوت یا نہیں ہوتی تو ان کو دعائے قوت یاد کروائیں، دعاؤں کو یاد کرنے کا بہترین طریقہ یہ بھی ہے کہ دعائیں موبائل کے یا کمپیوٹر کے اسکرین سیور میں Save کر لی جائیں۔ جتنی مرتبہ نظر پڑے گی۔ دعا پڑھیں گے تو چند دنوں میں یاد ہو جائے گی پھر دوسری دعا اسکرین سیور پر محفوظ کر لیجئے۔ اس کے علاوہ قرآن پر بھی دعا کو کاغذ پر بڑا بڑا لکھ کر لگا دیں۔ آتے جاتے نظر پڑے گی تو سب ہی وہ دعا پڑھیں گے۔

سحری کے وقت اٹھنے کے لئے بچے خاصانگ کرتے ہیں۔ لہذا بہتر یہی ہے کہ ابھی سے سارے الامام فجر کے وقت سے قبل تہجد کے وقت بیٹ کر لیں تاکہ بچوں کو جلد اٹھنے کی عادت بھی پڑ سکے اور تہجد کا ثواب بھی ملتا رہے۔ چھوٹے بچوں کو روزے کی فضیلت سے آگاہ کریں۔ تاکہ ان کی روزہ کشائی کے وقت وہ روزہ کی اصل روح سے آگاہ ہوں۔ قرآن شریف کی تلاوت ترجمے و تفسیر کے ساتھ کریں اور بچوں کو بھی تلقین کریں۔ دن میں ایک وقت مقرر کریں جب ان سے پوچھیں کہ آپ نے کون سی سورہ کوئی آیات کا ترجمہ تفسیر پڑی۔ ان سے سیں، ان کو سمجھائیں اور آپ نے جو پڑھا وہ بھی بتائیں۔ کوشش کیجئے کہ بچوں کو قرآن کریم کی چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد ہوں۔ اس کے لئے ان کے مابین مقابلہ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ دھیان رہے کہ بچے تجوید کے ساتھ صحیح تلفظ کی ادائیگی کے ساتھ یاد کریں۔ اس طرح وہ بچوں جو تراویح کی ادائیگی کے لئے مسجد نہیں جاتیں۔ گھر پر تراویح نماز ادا کر سکیں گی۔ روزانہ کم از کم ایک حدیث اور اس کا ترجمہ اور مختصر تشریح ضرور بیان کریں۔ بچوں سے ان کو ایک پلٹھہرہ کاپی میں لکھتے اور یاد کرنے کی تلقین کریں۔ ہر کام کے دوران اور چلتے پھرتے دعائیں اور اذکار پڑھتی رہیں اور بچوں کو بھی تلقین کریں اس کے لئے دو پشہ کام کاج کے دوران نہ پہنتی ہوں تو اسکا ر ف پہن لیں۔

رمضان المبارک میں اعمال کے کئی گنا ثواب اور اعتکاف کی فضیلت کے متعلق اکثر جگہ درس قرآن کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ بچوں کے ہمراہ اس میں شرکت کریں۔ آگاہ کریں۔ ذکوۃ نکالنے وقت بچوں کو بھی اس میں شامل رکھیں۔ رمضان سے چند دن قبل ہی اس کی ادائیگی مستحقین میں کر دیں۔ راشن خرید کر غرباء میں تقسیم کرنا چاہتی ہیں تو رمضان سے قبل کر دیں۔ تاکہ اس ماہ مبارک کی ابتدائی سحر و افطار میں وہ بھی اپنے اہل خانہ کے ہمراہ سحر و افطار کا اہتمام کر سکیں۔ جائے نماز، فو بیلاں، نماز کے دوپٹے چادر میں سب زائد نکال کر رکھیں کیونکہ رمضان میں سب ایک ساتھ نماز پڑھتے ہیں یا

تراویح، دھلوانا ہو تو دھلوائیں۔

تراویح کے بڑے اجتماعات میں بھی جائے نماز ساتھ لے کر جانا پڑتا ہے۔ سی یا نو کر چاکر کے کام میں تخفیف کر دیں۔ بچوں سے کہیں کہ فلاں کام سب ایک ایک دن مل کر کریں گے۔

سحر و افطار کی تیاری

روزانہ سحری و افطاری کے عدادہ اکثر گھرانوں میں افطار پارٹیز کا بھی اہتمام کیا جاتا ہے۔ یوں بھی مہمانداری، سنت ہے اور ہماری روایات کا حصہ بھی ہے۔ اسی طرح رمضان المبارک میں پڑوسیوں، جہاں بیٹیوں اور سہیلیوں میں افطاری بھجوانا بھی ہماری خوبصورت روایت کا حصہ ہے، لہذا اگر خواتین رمضان المبارک سے قبل تیاریاں کر کے رکھ لیں تو رمضان المبارک میں کام کے اضافی بوجھ سے بچ سکتی ہیں۔

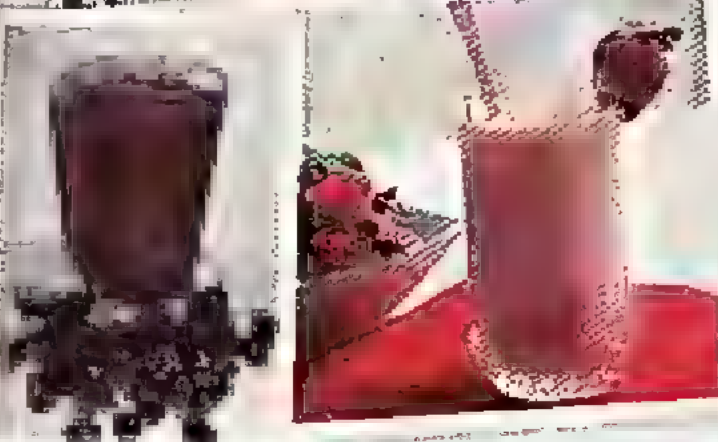
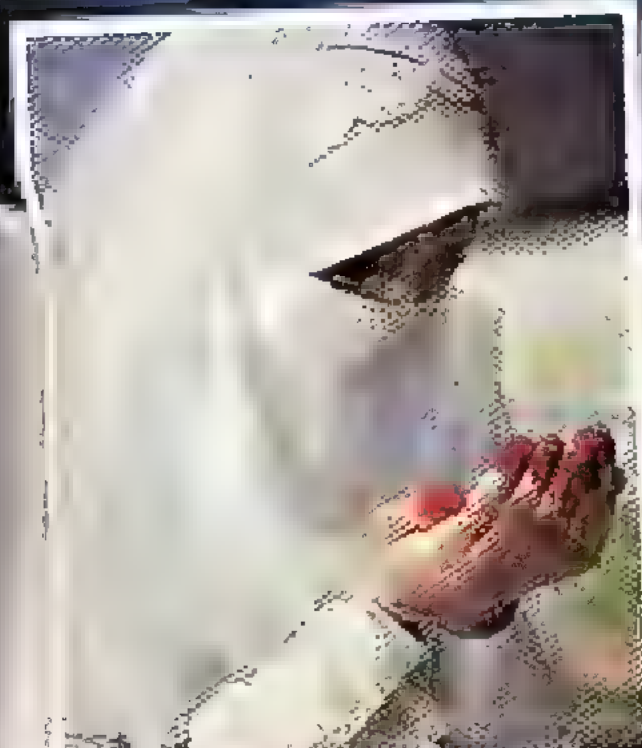
آم کا چھلکا تار کر تاشیں کاٹ کر گہرے پلاسٹک کے ڈبے میں ترتیب سے رکھ کر اس پر تھوڑی سی چٹنی چھڑک کر اس پر بھیا آم کی تاشیں رکھ کر فریزر میں رکھ دیجئے، آم کا ٹھیک بنانا ہو تو جھٹ پٹ تیار ہوگا۔ بس آم کی چند تاشیں دودھ، چینی برف پلینڈر میں پلینڈر کر لیجئے، کھجور کی ٹھیلیاں بکال کر پلاسٹک بیگ میں بند کر کے فریزر میں رکھ دیں۔ کھجور کا ٹھیک یا آسانی بن جائے گا۔

لیسوں کا رس نکال کر چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں ڈال کر منہ بند کر کے فریزر کر لیں یا برف کی ٹرے میں بنادیں۔ جم جائے تو نکال کر ایک پلاسٹک بیگ میں بھر کر فریزر کر لیں۔ لیسوں کی ٹھیک بنائی ہو لیسوں پانی بنانا ہو یا کسی کھانے میں استعمال کرنا ہو۔ چند منٹ قبل ایک کیوب نکال لیں اور استعمال کریں۔

افطار کے لئے

کالے اور سفید پنے صیغہ علیحدہ مات بھر بھلو کر صحیح لہل کر چھان لیں، حسب ضرورت پلاسٹک کی تھیلیوں میں بھر کر فریزر کر لیں۔ چٹا چاٹ، آلو چھوٹے فروٹ چاٹ، دسی پھنگی اور چھوٹوں کی چاٹ، مصالحے پنے، مرغ چھوٹے، انڈے پنے، چنوں کا پلاؤ یا چنوں کا رائے اور ایسی ہی بے شمار شیز جھٹ پٹ سناں پکا سکیں گی۔

دسی بڑے کی ٹکیاں اور پھلکیاں بنا کر قتل کر کاغذ پر نکال لیں ٹھنڈا کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ افطار کے وقت سے ایک دو گھنٹے قبل حسب ضرورت نکال کر کسی پلیٹ یا قاتال میں پھیلا دیں یا نیم گرم پانی میں



ڈال کر پھلنی میں ڈال دیں یا ہاتھوں سے دبائیں۔ پانی نکل جائے تو پھینٹی ہوئی دسی ڈالیں۔ جھٹ پٹ دسی بڑے تیار ہوں گے۔ رول، سمو، پف، پٹیس، وہنوں بنا کر ٹرے میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ جم جائیں تو پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں، مٹی پیزا بنا کر ٹھنڈے کر کے پلاسٹک بیگ میں ڈال کر فریزر کر لیں۔ افطاری کے علاوہ چھوٹے پنے جو روزہ نہیں رکھتے ان کے لئے بھی بہترین ہے، جب بچوں کو بھوک لگی، بیڑا نکال کر گرم کر کے دے دیں، اس کے علاوہ میدہ گوئدھ کر چھوٹی روٹی تیل کر چکن چیز بھر کر سمو، بنا کر ہکا قتل کر ٹھنڈا کر کے فریزر کر لیں، مختلف طرح کے کباب بھی فریزر کر کے رکھ سکتی ہیں۔

شامی کباب کا مصالحہ پیسنے کے بعد اس میں اٹھا اٹھا کر کباب کی ٹکیاں بنا کر ٹرے میں ترتیب سے رکھیں جم جائے تو پلاسٹک کی تھیلیوں میں پیکٹ بنا کر رکھ لیں۔ اس طرح اٹھا اٹھا کر فریائی کرنے سے بچ جائیں گی۔ پھلی کباب بنا کر فریزر کئے جاسکتے ہیں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی ویب سائٹ

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڑیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library for Pakistan



Like us on

Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



### کھانسنے اور سگری کی تیاری

گوشت اور مرغی اہل کربھان کر حسب ضرورت مقدار کے پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ افطاری یا تراویح کے بعد کھانے کا اہتمام کرنا یا سگری تیار کرنی ہوئے منٹوں میں کھانا تیار ہوگا۔ گرم تیل میں چکن یا گوشت بھون کر مصالحوں والا تراویح کا پیسٹ والا پھر دم پر رکھ دیا، کڑا سی تیار ہے۔ اسی طرح چاؤ کے لئے لال پیاز ڈال کر گوشت یا چکن بھون کر مصالحوں والی بھون کر پالی چاؤں اور مک ڈال دین۔ پانی دم پر رکھ دیں۔ چھٹ پخت ہوا تیار ہے، اگر چکن اہل کر چھانسنے وقت چکن کو بھی ایئر ٹائٹ بکس یا پلاسٹک بیکٹ میں فریز کر کے رکھنا ہے تو وہ بلاؤ میں پانی کی جگہ استعمال کر لیں۔ اسی طرح ابد ہوا گوشت یا مرغی سے بنی طرح کے سالن، پلاؤ، چائینیز ڈشز، کتاب، روٹ، غرض کی طرح سحر و افطار اور گوشت ختام کے لئے بھی کئی اقسام کے کھانے چھٹ پخت تیار ہوتے۔

پراپھے کا آنا گوشتہ کر دو لیاں مکمل کر ایک تھان میں چھپاتی جائیں۔ پھر روٹی کے برابر پلاسٹک شیٹ کے کٹڑے کاٹ لیں۔ ہر پلاسٹک شیٹ کو ہلکا سا آبی سے چکنا کر کے اس پر پراپھے رکھ کر اس پر دوسری پلاسٹک شیٹ رکھیں اسی عمل کو دہرائیں اور چھ یا بارہ پراپھوں کو پلاسٹک بیکٹ میں کر کے فریز کر لیں۔ اس طرح پراپھوں کے پیکٹ بنا کر رکھ لیجئے۔

### صفائی سگری

ایسے قیمتی اور اہم ذائقہ کو اضافی گھریلو کام کاج، صفائی سگری وغیرہ کے بجائے اپنے رب کو راضی کرنے کے لئے وقف کر دینا چاہئے، لہذا رمضان سے قبل تمام گھر کی صفائی اچھی طرح کر لینی چاہئے، جالے صاف کر لیں، پتھے جیس صاف کرنے کے ساتھ اچھی طرح فرنیچر، دیواریں غرض مکمل صفائی کر لیں۔ تاکہ عید پر تھوڑی سی صفائی سے بھی گھر چمکا محسوس ہو۔ باورچی خانے کی تمام کینٹ کا سامان نکال کر اچھی طرح صفائی کیجئے کوشش کیجئے ایسا سامان، ایسے برتن جو سالوں سے زیر استعمال نہیں کسی غریب ستن کو دے دیجئے، فریز و فریج کی بھی اسی طرح صفائی کر لیجئے، اگر آپ کے فریزر میں گوشت وغیرہ کچھ اشیاء فریز کی ہوئی ہیں تو پہلے آپ اس کو فریزر کی اوپری جالی پر رکھ لیں جب برف کم رہ جائے پھر اس کو فریج میں رکھ دیں۔ اس وقت تک فریج کا دروازہ نہ کھولیں تاکہ فریج میں خفد نہ رہے۔ پھر فریزر صاف کر کے تمام سامان فریزر میں رکھ کر پھر فریج کو خفٹ صاف کر کے فریج کو آن کر دیں، پردے، صوفوں کے کور، کٹن کو، گاؤں ٹیکے کے غلاف وغیرہ بھی دھو لیں۔ استری کر کے ان کو گا دیں۔ عید سے قبل گر کوئی غلاف یا کور وغیرہ میلے محسوس ہوں تو دروزمرہ کے کپڑوں کی دھلائی کے ساتھ دھو لیں۔ اس طرح عید سے قبل صفائی کے اضافی بوجھ سے بچ جائیں گی۔ الماریوں کی بھی صفائی کریں۔ کئی کئی سالوں سے پہنے ہوئے لباس کو سستھین میں تقسیم کر دیں۔ بچوں کو بھی یہی تلقین کریں۔

### خریداری

رمضان سے قبل رمضان اور عید کی خریداری خواتین کے لئے سب سے زیادہ اہمیت رکھتی ہے، سب سے پہلے عوامی مارشنگ کی فہرست فنی ہے کیونکہ سحر و افطار کے انواع و اقسام کے پکوان کے اجزاء بھی اس میں شامل ہوتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ اگر آپ اپنی مای و دو کروں میں راشن کی تقسیم کرتی ہیں تو وہ بھی رمضان سے قبل ان کو دے دیں۔ عید کے مہوسات اپنے، اہل خانہ، بچوں،

بچے فنی کے کباب کے لئے فنی میں مصالحوں کا کرکھ لیں پھر ٹرے پر روٹی کا چورا پھیل کر فنی کی ٹیکہ بنا کر روٹی کے چوڑے پر رکھ کر پھیلنے کی مدد سے پھیلائیں، اس طرح کہ روٹی کا چورا کباب پر ہر طرف لگ جائے یہ کباب زیادہ ہونے لگتا ہے، اس کو بھی فریج میں بھائی کباب کی طرح رکھ کر پھر پیکٹ بنا کر فریز کر لیں۔ فنی کے وقت چھیٹے ہوئے فنی سے میں دو کر دھو لیں یا درمیانی آٹھ پر تھیں، دونوں طرف سے گولڈن براؤن ہونے پر نکال لیں۔ پراپھیں جس کر دھو لیں جاسکتی ہیں۔ وہی ہونے، پکڑے وغیرہ بنائے میں ہے۔ خدا سہی رہے گی۔ رات بھر ڈال بھوک کر رکھ لیں۔ صبح میں دال دھو کر چھلکی میں رکھ دیں پانی لگ جائے تو چپن کر مصالحوں کے ملا لیں یا بغیر مصالحوں کے دال کو پلاسٹک کی چھلکی یا پلاسٹک کے ایئر ٹائٹ بکس میں فریز کر لیں۔

### چھٹ پختیاں اور افطار کا ذائقہ

افطار کا دسرخان چشموں کے بغیر ادھر ادھوس ہوتا ہے۔ پکڑے ہوں، چائے ہو یا دھو بڑے، کھنی ٹھنی چشموں کے بغیر ذائقہ مکمل سا لگتا ہے۔ مالی کی چشمی، کھجور کی چشمی، بڑے دھننے، پودینے کی چشمی ہیں کر بنائیں۔ تمام چشموں کو چھوٹی چھوٹی بوتلوں یا پلاسٹک کی چھوٹی چھیلیوں میں ڈال کر چھلکی کا منہ بند کر کے فریز کر لیں۔ تاکہ حسب ضرورت ایک یا دو پیکٹ نکال لیں۔ تمام چشمی روزانہ نکالنے سے یہ خراب ہو سکتی ہے۔ حسب ضرورت استعمال کے لئے نکالیں بقیہ خراب ہونے سے بچی رہے گی۔

### اٹلی کی چشمی بنانے کے لئے

ایک پیالہ اٹلی کے گودے میں حسب ذائقہ نمک، ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ، ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کن ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ کننا ہوا گڑ ڈال کر پکائیں اور گاڑھا ہونے پر چوبیس سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

### دھنی کی چشمی

ایک گھنٹی ہرا دھنیا، آدھی گھنٹی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار بری مرچیں، چٹکی بھر نمک کو پیوند میں ڈال کر بھینیں، پھر اس میں آدھی پیالہ دھنی اور ایک ڈبل روٹی کا سائس ملا کر پیوند کر لیں۔

### چھوہارے کی چشمی بنانے کے لئے

چھوہارے آٹھ چھوہاروں کو دھو کر اس کے چمچ نکال لیں اور چھوٹے کٹڑے کر کے آدھی پیالہ پانی میں اہل لیں۔ اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو چوبیس سے اتار لیں۔ اس میں دو جوئے لہسن، آدھا چائے کا چمچ نمک، ایک چائے کا چمچ زیرہ، حسب پسند کئی اٹلی اور تین سے چار ثابت لال مرچیں ڈال کر پیوند میں پیوند کریں۔ ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ سرکہ یا لیموں کا رس بھی شامل کر دیں۔

### برہی چشمی بنانے کے لئے

ایک گھنٹی ہرا دھنیا، آدھی گھنٹی پودینہ، ایک کھانے کا چمچ سفید زیرہ، تین سے چار بری مرچیں، چٹکی بھر نمک اور دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا کر تھیں میں۔ ان تمام چشموں کو حسب پسند مختلف کباب، پکڑوں اور سموسوں کے ساتھ پیش کیا جاسکتا ہے۔ چشمی کو نکالنے ہونے احتیاء برتیں کہ صاف خشک چمچ کا استعمال کریں۔



ماس شمسب کے سنے رمضان سے جس تہری کریں۔ رمضان المبارک میں بازاروں و روزروں کے پاس جانے سے بچ جائیں گی۔ بچوں کو اپنے ہاتھ سے محبت اور عاجزی کے ساتھ ان مہوسات کے تحفے دینے کا کہیں۔ تاکہ ان میں بھی یہ عادت پختہ ہو جائے اور تنگی کا یہ سلسلہ جاری رہے، بچوں کو باور کرائیں کہ ان کے اناں زیاں گھٹو سے نکھرنا فخر نہ جھکے، بصورت دیگر یہ تنگی ضائع ہو جائے گی۔ کیونکہ انسان کی حیثیت نہیں کہ وہ کسی کو کچھ دے سکے یہ رب تعالیٰ کا کرم ہے جو ہمیں عطا کیا ہے اور اسی لئے عطا کیا ہے تاکہ ہم دوسروں کی مدد کر سکیں۔ آپ ان تمام درج بالا باتوں پر عمل کر کے ماہ صیام کے ہر کث مینے میں عبادت کو زندہ وقت دے سکیں گی اور ماہ مبارک کی رحمتوں اور برکتوں سے فیضیاب ہو سکیں گی۔



## اور پے ORRERY

یہ ہے 3-in-1 کوہنوٹ ریٹ

مہر اعظم کالبنانی اور برازیلی نوڈ... خوشگوار تجربہ

شاہین ملک

ماہ جون جولائی تہی گرمیوں کے ساتھ چھٹیوں کا زمانہ بھی ہے۔ بچے بڑے دن کے وقت تو کسی نہ کسی سرگرمی اور مصروفیت میں گزار لیتے ہیں مگر شام اور رات کے وقت باہر گھومنا پھرنا چاہتے ہیں۔ اچھے کھانے کے شائقین نے ریسٹورانز کا سراغ لگاتے رہتے ہیں اور ہم بھی اپنے ان صفحات میں آپ کو اپنی آزمائی ہوئی جگہوں کا حال احوال بتاتے ہیں تو اسی لئے آج کراچی کے ساحل سے کچھ فاصلے پر ORRERY آتے ہیں تاکہ یہ بتا کر سکیں کہ انتظامیہ سے تفری ان دن کوہنوٹ کی کتنی ہے اب تک تو ہم نے ہرگز کے آؤٹ لیس پر کوہنوٹ سیر کر سکی اور خریدی تھی۔

پہلے ORRERY کی روح رواں مہر اعظم کا تعارف حاصل کر لیتے ہیں۔ آپ ہر دم بران کچھ نہ کچھ نہ کرنے کی ٹھان رکھتی ہیں۔ بونیک کے بعد ایک عرصے سے ریسٹورانٹ برنس میں ہیں اور اب تین منز ریسٹورانٹ جس میں پہلی منزل کے حصے کا Estrela کا عنوان دیا گیا ہے۔ جہاں قدم رکھتے ہی دھیمے سروں میں موسیقی آپ کا استقبال کرتی ہے۔

ہم نے یہاں ٹائمنسپ کیکل گورے سلاڈ سے کھانے کی شروعات کیں۔ اس سلاڈ میں ڈی کے چھوٹے چھوٹے سلاڈ کے ساتھ جلیغوزے بھی شامل کئے گئے تھے۔ اسی طرح جھوک چکا دینے والی ایک اور ڈش فرائیڈ کارما بھی بہتر انتخاب ہو سکتی ہے اس جگہ کی ایک شاندار ڈش Poulet Farci مرغی کے لئے کوکری دانت ماس اور آکاڈ میں پکا جاتا ہے اس کے علاوہ فرائیڈ پرائز اور اسٹیف مشروم بھی ذائقہ دار ڈش ہیں۔ اگر آپ گھلی گھواٹی انداز سے ہٹ کر ٹیسٹ کرنا چاہتی ہیں تو کئی سرخ اور سیاہ مرچ اور گارک بنی ماس کے ساتھ ضرور چکھیں۔ آپ کو گھر پر بھی منفرد انداز ڈانٹنے کی پھیل تیار کرنے کی شاندار میسج مل جائے گی۔

دوسری منزل پر اسی ریسٹورانٹ کی شاخ Cafe Ocoo بھی چلے۔ یہاں کی اندرونی آرائش میں قیمتی چمڑے کے صوفے، آرام دہ آرام چیئر، سنگار مارڈنگ اور بڑے اسکرین کے ٹیلی ویژن سے آراستہ کیا گیا ہے۔ دوستوں کے ساتھ کرکٹ دیکھنے کا طے نہیں آ سکتا ہے۔ Ocoo کے مینیو میں کئی قسم کے برگرز شامل ہیں اور ہر کسی کو ٹیبلٹ لاسٹے کی ٹانگ سے سجایا گیا ہے یعنی مشروم کے علاوہ چیز اور جب چوڑا آپ اپنی پسند سے کچھ بھی آرڈر کر سکتے ہیں مگر ہماری ماننے تو جیسا چوہ برگز زیادہ جوتی ہیں۔ اس کے علاوہ ہزیوں کے سینڈوچز جسے براؤن بریڈ کے ساتھ بنایا گیا ہے جس پر ٹانگ کے سنے آکاڈو، بھنی ہوئی مرچوں اور اسپرکس استعمال کئے گئے ہیں۔ اگر آپ مسلم اسٹارٹ نظر آنا چاہتی ہیں تو گرمیوں میں کھانے پینے کے لوازمات میں بہتری لاکر اپنا ڈنڈہ جو بس رکھ سکتی ہیں۔ اس منزل پر آپ کو ناشتے کے لوازمات پر ادون دستیاب ہوتے ہیں۔ خاص کر امریکن برگرز، چز اور سینڈوچز کی ورائٹی یہاں دستیاب ہے۔



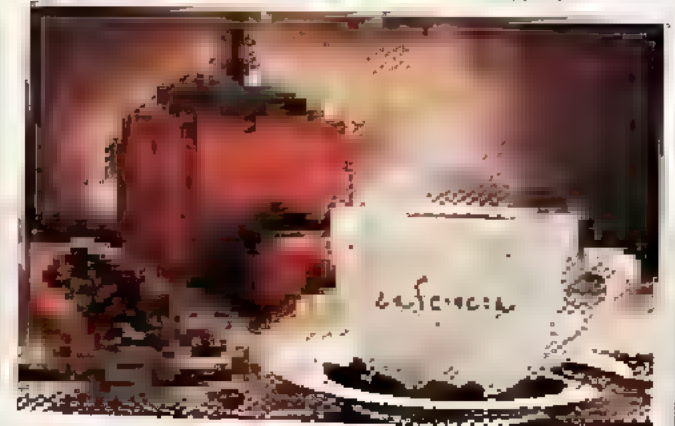
چلے چھت پر چلیں اور دیکھیں فضائی نظارہ...

یہاں آپ کو گرل اور باری کیو آئٹم خوشبوئیں بکھیرتے نظر آئیں گے۔ چھت کے اس حصے میں لہنائی اور برازیلین باری کیو آپ کو شام 7 بجے کے بعد سے پیش کئے جاسکتے ہیں۔

اگر ساحل کنارے نہ جائیں کہ وہ تو آپ کا دیکھا بھلا ہے مگر چھت سے پوری ساحلی فنی اور پھر اشارے کے اطراف کی عمارتیں جو اس وقت برقی قلعوں سے جگمگ کرتی ہیں یہاں دلفریب نظارہ دیکھئے۔ ORRERY کا یہ منظر زیادہ دلآویز ہے اور چھتی کے دن برج کے لئے بھی یہ چھت دستیاب ہوتی ہے۔ خاص کر سردیوں کے موسم میں بالکونی کا منظر دلکش تاثر دیتا ہے۔

آپ خواہ پہلی بار یہاں آئیں یا بار بار اپنا ٹیبلر آپ کے پاس چل کر آتا ہے۔ اپنی سرومز کے معیار پر کڑی نگاہ رکھتا ہے۔ سب سے اچھی بات جو مجھے محسوس ہوئی وہ اپنے قارئین کو بتاتی چلوں کہ ہر میز اور نشستوں کے چند قدم کے فاصلے پر آپ کی مٹی گرل موجود ہے آپ جو آرڈر دینے وہ آپ کے سامنے گرل ہوگا۔ خود آپ چاہیں تو آٹھ کر Skewers کو الٹ پلٹ بھی سکتے ہیں۔ کچھ شائقین یہاں لوہسٹراچی نگاہوں کے سامنے ہواتے ہیں اور کچھ Skewer Fra dinha Steak جو خاص کر برازیل کی اسٹیک ہے اور خاص ذائقہ مگر ایسا بہتر کہ آپ دوسری بار بھی کھانا چاہیں گی۔ غالباً یہ Bordelaise Sauce کی ٹانگ کی جگہ سے محسوس ہوتا ہے۔

کھانا کسی بھی جگہ کھایا جائے جب تک منہ ٹھنڈا ہو لطف کہاں آتا ہے خاص کر مجھ جیسے ٹھنڈے کے شائقین کو، لہذا ہم نے اسٹراپیری سے موسم کا بھرپور لطف لینے کے لئے Strawberry Pavlova کے ساتھ چائے کا کیکٹ لاکے کھایا اور دونوں ذائقوں کو اب تک یاد رکھتے ہوئے ہیں۔ ایسا ہی ہوتا ہے خاص اس وقت جب آپ کسی نئی جگہ جا کر ذائقہ دار کھانا کھاتے ہیں اور یا پھر کسی نئے ذائقے سے متعارف ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنی اس کیفیت کو یوں بیان کرتے ہیں کہ کوئیس کو امریکہ دریافت کر کے جتنی خوشی ہوئی ہوئی کسی نے ریسٹورانٹ جا کر مایوس نہ ہونا بھی کوئیس کی خوشی سے کم نہیں ہوتا۔ وہ کیا کہنے! کھانوں کا ذوق رکھنے والوں کے





# آج باہر ہی کچھ کھا پی لیں

اور کچن سے لے لیں چھٹی بھی...



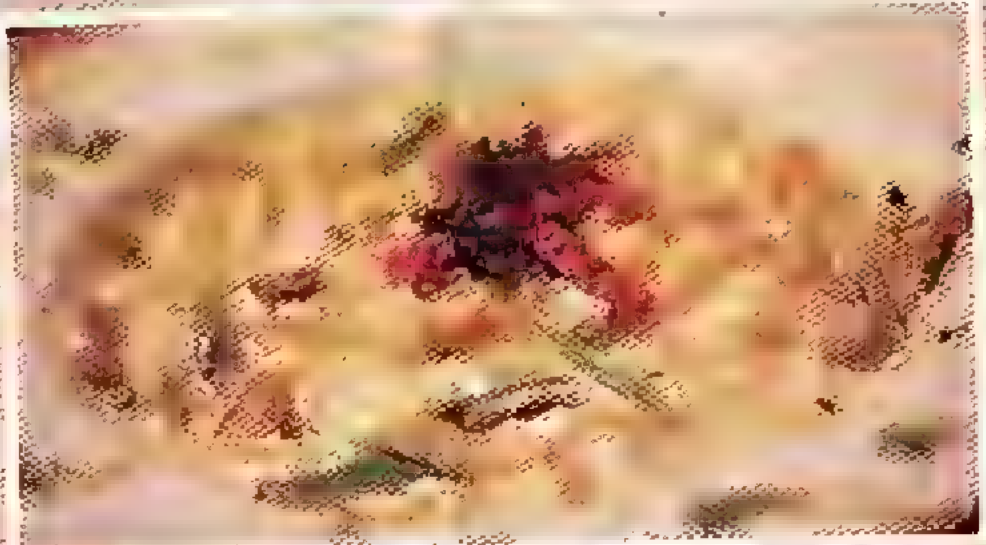
جی جانتے کہ بہت آؤٹنگ پر لگے ہی ہیں تو باہر ہی سے کچھ کھا پی لیں۔ رہنما ریسٹوران اور ان کے ایسے کھانے جو اب تک نہ چکے ہوں انہیں آزمایا جائے۔ اس مضمون میں ہم ایسے کچھ تجربات آپ کو بتاتے ہیں۔  
لاہور کے شائقین میں امریکن اسٹائل کے ایکٹو ڈائننگ ڈسٹرکٹ کے نام سے کھلنے والا ریسٹوران پینول ہو رہا ہے۔ گھیرک-11 میں مڈی کیو کی مخصوص سامان کے ساتھ امریکن اسٹائل میں آپ چاہیں تو گرگر آؤ ر کریں یا لائیو کچن میں خود کھڑے ہو کر اپنی پسند کے لیور کا انتخاب کریں۔ امریکن اسٹیل یا پرائز اور کچن کچھ بھی جو آپ کو سیر بھی کر دے اور چھٹی منانے کا لطف بھی آئے۔ ڈائننگ میں یہ گرل ہاؤس بچوں اور بڑوں کو مایوس نہیں کرتا۔



کیفے Zouk نے کراچی کے خیابان شمشیر ڈینٹن کے عمارہ کراچی ہی کے سٹی مسلم اور اللہ والی چورنگی کی شاہراہ کے عکس پر اپنی برانچ کا آغاز کیا ہے۔ امریکا کوڈ تھا تو ڈانڈا اپنی خاص سامان کے ساتھ پیش کرنے کی اولین روایت کیفے Zouk ہی نے ڈانڈا اور اب سٹی مسلم ہاؤسنگ سوسائٹی کے چوراہے پر جہاں Nando's، گھیرک کے کباب، بریانی، Gloria Jeans، KFC اور Del Frio کے علاوہ موجود ہیں وہیں چند قدم کے فاصلے پر Hobnob اور Zouk بھی ہیں۔ اب یہ آپ پر منحصر ہے کہ کھانوں کے انتخاب میں آپ کی چوائس کیا رہتی ہے۔ کیا صرف شام کا ناشتا یا پھر پورا Meal؟



Veranda Bistro - گلبرگ  
لاہور میں آؤ اور کے ڈائننگ کرنے کے لئے مناسب ترین انتخاب کیا جاتا ہے۔ ریسٹوران کی اندرونی آرائش، بیلی کی جھانکناؤں اور لگا ہون کو تحیر کرتی ہوئی روشنیوں اس پر عبادت سے تیار کیا ہوا کھانا Thin Crust پرائز اور ڈائننگ سلاؤ تازہ بیکڈ بریڈ، بیف ڈیلاٹس



کے ساتھ ساتھ براؤنیز، میٹریج، ٹارٹس اور سٹے خوش ہو جائیں کہ ان کے سن پسند چاکلٹ کے ساتھ کافی پیسٹر بھی موجود ہیں جو کسی دوسرے ریسٹوران میں ہم سے نہیں کھائیں۔ گلبرگ-11 میں Salt'n Pepper میں کھانے کا لطف مختلف پائروں کے ساتھ ہے۔ پول براؤنڈ مالان برآمد اور اسٹنگ پول ٹیون بکوں پر نشہوں کا انتظام کر رکھا ہے۔ اگر آپ بے براہ راست ہارٹی کیون کے انتظام کو دیکھنا ہے تو یہ خدمت بھی خوش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ Spn اور سوئٹ پوسٹ کی اضافی خدمات کے لئے سٹیک چیمیں ویل سس کلب جو ان کی کیا جاسکتا ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچوں کی سالگرہ چیمپوں میں آ رہی ہو تو Salt'n Pepper کیفے سے بڑھ کر مناسب جگہ کوئی نہیں۔ کراچی آئیں تو یہاں ساحلی کنارے پر سب سے ریسٹوران جس میں سیور، میراج، کولائیچی، سجاد، ہارٹی کیونوٹس اور دیگر کچھ سٹیل ساحلی ہوٹلوں اور چھٹی راست کو خشک آؤ لٹھاؤں سے منور کئے رکھتی ہیں۔ ان تمام جگہوں پر کھانا پکاتے والوں نے لذت کا یہ وہن کے طریقے کو اپنی معیار تک لے جانے میں کس نہیں چھوڑی

مکمل حلال پشٹون گرل کا نیار ریسٹوران ضرور دیکھیں جو آپ کو نام کی نسبت سے تھوڑا عجیب سا لگے گا تاہم خوش ہو جائیے کہ یہ مکمل حلال ہی ہے کچھ اور نہیں۔  
لاؤنٹ روڈ لاہور میں کچھ قاصدے ہی پر فوڈ اسٹریٹ ہے۔ اگر ان میں آ چکے کچھ اچھا رنگ دیا ہو تو آپ کوئی نیا لٹھ اونٹ بانی بنے ہوں تو باہر میں بیٹھ کے خیر بختاؤں کے کھانوں سے لطف اندوز ہونا پڑے گی کہ یہ کھانے کا سودا نہیں۔ ان کے کھانے پکاتے واسے وہاں سے تعلق رکھتے ہیں۔ سرمہ لٹھ گوشت میں کئی ڈھیر اور فاس کر لٹھنی بھانسلے پلاؤ کا نیا کرنا اور اگر آپ اپنے سامنے پلاؤ کا بھار لگتے دیکھ لیں تو بار بار تمک حلال آئیں گے۔ ان کے استقبال پر پشٹون کرل کے صاحبزادے بنایا کہ راسل این ڈائننگ اور ریسٹوران کے میں پردہ انداز اجلام آباد کی نیم کام کر رہی ہے۔ انداز اپنا کھانے کے چند بھڑوں واقفہ اور کیونین پیش کرنے والا ریسٹوران ہے۔



## کونگ اور گھرواری کی رہنمائی کے لئے ڈاکٹر ایڈوانزری سروس

شروع میں ہی تیز رفتاری سے بیڑ چلانے کی وجہ سے آمیزے میں ایڑا اکٹھی نہیں ہوتی اس کے علاوہ ضرورت سے زیادہ بیٹ کرنے سے بھی ایک خراب ہو جاتا ہے کیونکہ اس کی وجہ سے آمیزے میں گلوٹن زیادہ بنتا ہے اور نتیجتاً ایک سخت ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ دیر تک بیک کرنے پر بھی اس میں موجود نمی بخارات میں تبدیل ہو جاتی ہے اور وہ خشک ہو جاتا ہے۔ ان باتوں کا خیال رکھ کر آپ مطلوبہ نتائج حاصل کر سکیں گے۔

کریوں کی کڑواہٹ دور کرنے کا طریقہ بتادیں میرے ہاتھ سے بہت ہی کڑوے پکتے ہیں؟  
غیر مرزا... ٹنڈو جام



کریوں کو چھین کر حسب پسند سائز میں کاٹ لیں اور فوراً ہی گرم تیل میں فرائی کر لیں۔ یہاں تک کہ لائٹ گولڈن ہو جائیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکا کر تیار کر لیں بغیر پھیلے کرپے پکانے ہوں تو ان کے دونوں سروں کو کاٹ کر میچہ کر دیں۔ لمبائی کے رخ پر ایک چمچہ لگائیں اور چھوٹے چمچے کی مدد سے کرپے کے

تمام بیج اور سفید گودا بہت صفائی سے نکال کر علیحدہ کر دیں۔ آخر میں ان پر نمک مل کر چھتی میں رکھ کر کم از کم دو گھنٹہ کے لئے تیز دھوپ میں رکھ دیں۔ یہاں تک کہ کڑوا پانی نکل کر بہہ جائے اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھو لیں۔ چھتی میں خشک کرنے کے بعد سالم کو بھر کر پکائیں یا پھر قلوں کی شکل میں کاٹ کر پکائیں۔ بھرے ہوئے کریوں پر دھاگہ پیٹ کر پہلے فرائی کریں پھر بانڈی میں شامل کریں۔

اس کے علاوہ ان کی تیاری میں کیری، ملی یا خشک کھٹائی شامل کر دی جائے تو ڈاکٹر بھی اچھا ہو جاتا ہے اور کڑواہٹ بھی کم ہو جاتی ہے۔

چنے کی دال کے حلوے میں جتنا بھی گھی شامل کر لیا جائے تمام جذب ہو جاتا ہے مجھے آدھ کلو چنے کی دال کے لئے گھی کی درست مقدار بتادیں  
انم سعور... بونیر

آپ نے درست فرمایا چنے کی دال کے حلوے میں گھی کے تناسب کا تعین ذرا دشوار ہو جاتا ہے اور اکثر تیار ہونے کے بعد بھی کم اور بھی زیادہ ہو جاتا ہے درست تناسب کا انحصار اگرچہ آپ کی پسند پر بھی ہوتا ہے لیکن آدھ کلو چنے کی دال میں دو پیلی بنا پتی گھی کسی حد تک مناسب ہوتا ہے اور وہ اس صورت میں کہ ڈیڑھ کپ کے قریب کھویا بھی ترکیب میں موجود ہو بصورت دیگر وہ بے چین کھانے کے نتیجے گھی کی مقدار کو بڑھا سکتی ہیں۔



میں نے خشک جلد کے لئے کئی چیزیں آزمائی ہیں وقتی فائدہ ہوتا ہے کچھ عرصہ کے بعد وہی کیفیت دوبارہ ہو جاتی ہے؟  
آمنہ عبداللہ... کراچی

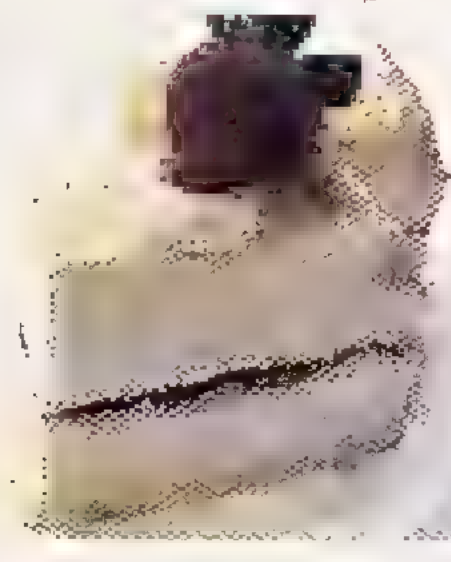


ضرورت سے زیادہ خشک ہاتھوں اور پیروں کے لئے دو سے تین عدد بادام پانی میں تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں بادام کے پیٹ میں ایک چائے کے چمچے کی مقدار میں انڈے کی زروئی، ایک چائے کا چمچہ سرسوں کا تیل اور دو سے تین کھانے کے چمچے تازہ دہی شامل کر لیں۔ اچھی طرح ملا کر نرمی سے

ہاتھوں اور پیروں پر لگائیں پندرہ سٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر نرمی سے خشک کر لیں۔ یہاں اس بات کا سمجھنا بھی ضروری ہے کہ جلد کی بیرونی سطح کو باقاعدہ اور مسلسل دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ ہاتھ پیروں کی مسلسل نمی گردش بخار اور مگریلو خواتین کے معاملے میں تو مختلف ڈرجنٹ کا بھی سامنا کرنا ہوتا ہے۔ جس کے نتیجے میں نہ صرف جلد کی قدرتی نمی برقرار رہنا ممکن نہیں ہوتا بلکہ مذکورہ کیفیات اسے مزید نقصان پہنچا سکتی ہیں دوسری وجہ جو کہ زیادہ اہم ہے وہ یہ کہ کسی جلد کی بیماری یا الرجی کی وجہ سے بھی جلد کی صحت میں اضافہ ہو جاتا ہے اگر کافی عرصہ سے یہ صورتحال برقرار ہے تو پھر فردی طور پر مستند معالج سے معائنہ کروائیں تو زیادہ بہتر یہ ہوگا کہ جلد کے ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

آپ مجھے میلنگ شروع کئے ہوئے کچھ ہی عرصہ ہوا ہے میں اسپونج میک بہت اچھا بنا لیتی ہوں جس میں انڈوں کو کیسز شوگر کے ساتھ پھینٹا جاتا ہے، اب میں نے بڑیک بتانے کی کوشش کی تو بہت ہی سخت بنا اور پھولا بھی نہیں۔ کئی مرتبہ کوشش کر چکی ہوں لیکن نتیجہ وہی رہا، اس سلسلے میں آپ میری مدد کریں تو بہت خوشی ہوگی  
رابعہ سمیع اللہ... حیدرآباد

جس قسم کا ایک آپ بنا چاہتی ہیں اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ کے پاس ایک صحیح ریسیپی موجود ہو۔ روایتی طور پر اس میک کی تیار میں مکھن، چینی اور انڈوں کا وزن بالکل برابر رکھ جانا ہے، مثال کے طور پر مکھن، چینی اور انڈوں تینوں کا وزن سو سو گرام ہونا چاہئے۔ اس کے علاوہ دیگر تناسب کے ساتھ بھی اسے بنایا جاتا ہے۔ لیکن



بہتر یہ ہوگا کہ ابتداء میں آپ ریپے گئے فارمولے کے مطابق مطلوبہ مقدار میں ایک کا آمیزہ تیار کریں۔ ایک کا آمیزہ تیار کرنے کے دوران سب سے زیادہ خیال اس بات کا رکھئے کہ مکھن کو اچھی طرح پھینٹ میں بھرس میں چینی شامل کرنے کے بعد پھینٹیں، شروع میں بیٹر کی رفتار کو بہت کم رکھیں کیونکہ



# دالدا

یوں تو میں گھر کے کام کاج جلدی جلدی کرتی ہوں لیکن پھر بھی خاص مواقع پر کافی پریشانی کا شکار ہو جاتی ہوں۔ یا تو کچھ ضروری کام ہونے سے رہ جاتے ہیں اور یا پھر میرے معیار کے مطابق نہیں ہو پاتے پلیز میرے مسئلہ کا حل بتا دیں امید ہے میری جیسی بہت سی خواتین کے لئے مفید ثابت ہوگا؟

پروین حیات... گوجرانوالہ  
بالکل بھارشا دفرمایا ان صفحات پر دی جانے والی نہیں اسی سبب سے تحریر کی جاتی ہیں کہ روزمرہ گھرداری میں پیش آنے والی مشکلات کے آسان حل زیادہ سے زیادہ خواتین کیلئے مفید ثابت ہو سکیں۔ جہاں تک آپ کے سوال کا تعلق ہے اس سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کی مصروفیات کافی زیادہ ہیں۔ آپ اندازہ لگائیں کہ کہیں یہاں تو نہیں کہ آپ ہر کام آخری وقت میں انجام دیتی ہوں اس لئے کہ آپ کو معصوم ہے کہ آپ تیزی سے کام مکمل کر لیتی ہیں جس طرح ہم بچوں کو یکسوے اور نرگش کی کہانی سناتے ہیں۔ ایسی طرح ہمیں بھی اپنے کاموں کو تسلسل کے ساتھ کرنا ہوگا ابتدائی طور پر انہیں دو حصوں میں تقسیم کرنا ہوگا۔ پہلے وہ کام جو کہ قبل از وقت کرنا ممکن ہے۔ ان میں برتن، کپڑوں اور گھر کی صفائی ستھرائی، گھر والوں اور آپ کی اپنی تیاری سے متعلق امور قبل از وقت کر لئے جائیں تو بہت سہولت ہو جاتی ہے۔ دوسرا مرحلہ کھانا پکانے کا ہے پہلے سے تیار کئے ہوئے مینو کے مطابق تمام سو داسلف گھر پر موجود ہو۔ کونگ اور سر دنگ میں استمن ہونے والی تمام کرا کر کی اور بین دھو کر خشک کئے ہوئے ہاتھ کی دھڑ میں ہوں۔ اس دوران مزید بہتر نتائج حاصل کرنا چاہیں تو روزمرہ کی نشینا غیر تھری سرگرمیں کو ممکن ہو تو محدود کر دینا بہتر ہوتا ہے اور اس سے بچنے والے وقت کو بھی آپ اپنے آرام یا بچہ کام کے معیار کو بہتر بنانے میں صرف کر سکتی ہیں۔

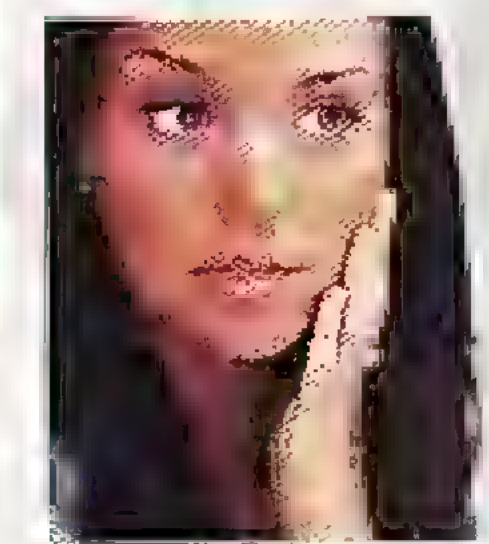
میں چاہتی ہوں کہ رمضان المبارک میں سحری کیلئے پرائیڈ بن کر فریز کر لوں جیسا کہ میں گزشتہ مرتبہ رمضان میں فریز کر چکی ہوں لیکن ان کا ذائقہ بازار میں ملنے والے فروزن پر اٹھوں جیسا نہیں ہوتا اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی ضرور ہے؟

صائمہ فاروق... ملتان  
آپ نے درست فرمایا، عموماً گھر پر تیار کئے جانے والے پرائیڈ آسنے سے تیار کئے جاتے ہیں، بازار میں دستیاب فروزن پرائیڈ سے کئے ہوئے ہوتے ہیں، لہذا ان کا ذائقہ اور ساخت گھر کے پرائیڈوں سے کسی قدر مختلف ہوا کرتی ہے، آپ چاہیں تو ایک گھومیدے میں ایک کھانے کا چمچہ خیر حسب ذائقہ نمک اور چینی شامل کرویں پھر 1/8 چالی



بنا سکتی تھی مگر گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر ڈھانپ کر رکھیں، آدھ گھنٹہ بعد چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور وہ پرائیڈ بن کر گرم جگہ پر رکھیں۔ ہر چیز سے کی روٹی میں کراس پر گھی یا ماسٹر پیٹ لگائیں دوبارہ رول کر لیں اور پیڑے کی شکل میں لے آئیں، ترم پیڑوں کے ساتھ یہ عمل دہرانے کی بعد پرائیڈ تیل کر پڑ سٹک ٹیٹ میں تھہر تھہر رکھیں اور اپر ٹائنٹ باؤل میں رکھ کر فریز کر لیں اور بوقت ضرورت سیدھے توڑے یا فرنگ چین میں اٹکی آج پر سینک لیں، اس دور ان تھوڑا تھوڑا گھی یا کوئل آئل شامل کرتی جائیں سنہری ہونے پر اتار لیں

آپ اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ گھریلو خواتین مصروفیت کے سبب اپنا خیال نہیں رکھ پاتیں دیگر تقریبات اور عید کے موقع پر چند ایک روز قبل پارلر کی خدمات حاصل کرتی ہیں اور بجائے اچھی لگنے کے مختلف معلوم ہوتی ہیں ایسا کیوں ہوتا ہے؟



آپ کے سوال کا جواب آپ ہی کی باتوں میں موجود ہے تقریبات یا عید سے قبل چہرے کی ویسٹنگ، میجرکٹ اور دیگر فرمیشن کے بعد ان کے جلد میں اچانک نمودار ہونے والی تہہ بلی کسی قدر مصنوعی تاثر کا سبب بنتی ہے۔ ابتدا عید کی تیاریوں میں ان تمام کاموں کو تدریج کیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر مٹی کیور اور پیڈی کیور باقاعدگی کے ساتھ کرتی

رہیں۔ اسی طرح اگر چہرے کی ویسٹنگ یا پلچ کی ضرورت رہتی ہے تو یہ کام بھی معمول کا حصہ بنائیں یہاں ایک بات بہت ضروری ہے کہ پلچ اور ویسٹنگ بلا ضرورت نہ کروائیں اور ضرورت ہو تو ماہر ڈسٹنشن کی خدمات حاصل کریں۔ زیادہ تر خواتین ان کے سبب چہرے پر پڑنے والے نشانات اور دیگر نقصانات کا شکار ہوتی ہیں اور خصوصاً صبح تقریب کے موقع پر بہت شدید پریشانی کا سامنا کرتی ہوتی پانی جاتی ہیں۔ اسی طرح میجر مسائل میں روزانہ ہونے والی بڑی تہہ بلی جیسے کہ سے ہاؤں کو بٹھ کر دانا زیادہ ٹھنکریے لے بالوں کو سیدھا کر دانا یا ان کی رنگت میں نمایاں تبدیلی وہ غلطیاں ہیں جو کہ خاص مواقع پر اعتماد میں کمی کی وجہ بنتی ہیں کیوں کہ ابھی ان چیزوں سے وہ خود مانوس نہیں ہوئیں اور انہیں سنبھالنے اور دیکھنے والوں کے چونکا دینے والے تاثرات سمجھا ہو کر شخصیت کے وقار کو مجروح کرنے کا سبب بنتے ہیں اس ضمن میں سب سے معقول نظریہ یہ ہے کہ اپنی قدرتی خوبصورتی کو اجاگر کرنے کیلئے سنگھار کیا جائے نہ کہ جلد بدلنے کے لئے اب کسی بیوٹی ٹریٹمنٹ کا انتخاب کرنا ہو یا میک اپ اور لباس کے رنگوں کا مدد حاصل کرنا اور خوش صورتی اور وقار میں اضافہ کریں۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کو میسٹ میں پہلی پوزیشن مریم عرفان (حیدرآباد) نے حاصل کی۔  
ایک پاؤلسن اور ک کی پیسٹ کو محفوظ کرنا چاہیں تو اس میں ایک کھانے کا چمچ کوئل آئل اور آدھی چمچ نمک شامل کر کے یہ پیسٹ کھانچ کی بوتل میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں، بہت دن تک کارآمد ہوتا ہے۔  
اس کے کو میسٹ میں شمرین راجپوت۔ ٹنڈو آدم اور عائشہ ولید۔ سرگودھا رزپ قرار پائیں۔  
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ جی اوکس 3660 کراچی برادر سال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی سنی ٹک بک کمپنیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com





## مورو کو چلئے... مسلم مراکشی ثقافت دیکھئے

یہ جنوبی افریقہ کا جادوئی علاقہ ہے

شاہین ملک

جنوبی افریقہ کا اہم ملک جہاں ساحل اور صحرا یک جان دو قالب کی طرح ملتے ہیں۔ یہاں ریت سے بنے گھروں کے نما مکانات سیاحوں کو حیرت زدہ کر دیتے ہیں مگر یہی نہیں جزیرے، قصبے، گاؤں، ساحلی کنارے اور جدید مسلم ثقافتوں کا حسن سب ہی کچھ دیکھنے کے قابل ہے۔ ذیل میں مورو کو یعنی مراکشی کی چند خاص خاص چیزوں اور مقامات کا ذکر کر رہے ہیں تاکہ جب بھی آپ کا وہاں جانا ہو آپ جانتے ہوں کہ کہاں کیا چیز دستیاب ہے اور یہ جگہ کیسی ہے؟

Onalidia

مراکشی کا ساحلی علاقہ جسے بہت زیادہ ترقی یافتہ نہیں کہہ سکتے تاہم یہاں عرب ملکوں جیسے بازار ہیں سرکاری مذہب اسلام ہے اور مسلم اکثریتی مقام ہے اور 15 سٹار ہوٹلوں کی موجودگی ہے۔

اس پٹی پر ہمیں پھیروں کی بہت سی نظر آتی ہے جو چھینگوں اور مچھلیوں کے برآمد کنندگان بھی ہیں چنانچہ اس شہر میں کیکڑے اور جھینگے کھانے کی ثقافت پروان چڑھی ہے۔ سمندر کنارے آپ کو

سفید اور نیلے رنگوں کے رنگے ہوئے مکانات ہیں گے۔ یہ نہایت پرسکون علاقہ ہے درہروں کے حطیم میں بھی سبک رومی کا احساس دروگوں کے چہروں پر ملاحتیں چمکتی ہیں۔ کیسے سہرے رنگ کے یہ فریق ہوتے ہیں دوست لڑا بھی اور تھوڑے تھوڑے سے انجمنی بھی مگر آپ راستہ بھول جائیے یہ آپ کو منزل کا نشان دے دیتے ہیں کیونکہ مسافر آپ ہیں وہ تو مقامی باشندے ہی ہیں۔



# ڈاڈا کا رستہ حوالہ

دیکھنے کا لطف بیان سے باہر ہے۔  
Aguergour شہر کے گرد نواح دیکھنے کا لطف موسم  
سرمایا گرمیوں کے آغاز کے وقت آتا ہے۔ یہ پرف  
پوش وادیوں اور پریش Capaldi ہوٹل میں رہائش  
نہ بھی ہو تو بھی اندر سے اسے دیکھنے ضرور چاہیے۔  
یہاں دو پول ہیں اسباب بھی ہے اور پرائیویٹ سینما روم  
بھی ہے۔ جنوب شرقی حصے میں پیڑی سلسلے کا منظر  
دیدنی ہے۔ یہیں آپ کو صحرا بھی نظر آتا ہے۔

## Azalai Desert Lodge

اگر آپ مقامی ملک سیاحت کے لہجوں کی مدد سے  
مورد کو دیکھنے چاہیں تو کم زکم جگہوں کی شناخت  
کرنہ مشکل نہیں ہوگا اسی لئے Azalai لاج  
کی پشت پر Zagora Dunes ہیں۔ یہ  
صدیوں سے یہیں ایستادہ ہیں کہتے ہیں کہ  
اڑتی ہوئی ریت نے یہاں انبار لگا کر تو دوس  
کی شکل اختیار کر لی ہے۔

## Dades Valley

یہ حویل شاہراہ بڑا قصبہ سے ہوتی  
ہوتی آگے بڑھتی ہے۔ تقریباً سو میل  
مشرق حصے میں کئی گاؤں آباد ہیں۔  
دلچسپ امر یہ ہے کہ ایک جانب بریلی  
وادی ہے تو انتہائی دوسری جانب نیم  
صحرائی علاقہ ہے۔ قدرت نے ایک  
ہی سرزمین پر دو انتہاؤں کے  
نظارے اتار دیئے ہیں۔

ساحلوں کے قرب و جوار میں آپ کو سارس، مختلف اقسام کے مای  
خورنگی، کستور اچھلی، بیکڑوں درجہ نگوں کے مای گیر نظر آتے ہیں  
اور ان کا کمال ہنر دیکھنا ہو تو فرمائنا ان سے یہ پکوانے بھی دیکھا  
جاسکتا ہے۔

سرشام ہی سے مقامی رہنموش میں گارلک ہنر اور نمک میں  
سندری غذا کی تیار کر کے پیش کی جاتی ہیں جنہیں سیاحت خاص کر  
یورپین شوق سے کھاتے ہیں۔ ساری دنیا میں سندری غذا کی جتنے  
داموں فروخت ہوتی ہیں لیکن مورد کو میں یہ کم قیمت میں درجہ اول  
کی دستیاب ہوتی ہیں۔

ساحل کنارے پر پتھر سے والے کوکلوں پر پھٹی بھاپ میں پکا کے  
پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ گرل فٹ اور لابسز بھی لے سکتے ہیں۔  
لیکن ہے اس وقت آپ کو لندن یاد آ جائے کیونکہ مورد کو میں بھی  
دودھ اور پھٹی ملا کر پکانے کی روایت متی ہے۔

## بچہ ہالینڈ سے منائیں

دن بھر میں یوگانے لئے بھارت، اسپین، فرانس، ملائیشیا، سنگاپور  
اور سری لنکا کے ساتھ ساتھ مورد کو بھی شہرت یافتہ جگہ ہے۔ مراکش  
باشندے تعطیلات پر آنے والے سیاحوں کے لئے یوگا کے مختلف  
یکجیز متعارف کراتے ہیں اور یہاں نہایت ترقی یافتہ اور روحانی  
اسلوبیات کے ساتھ یوگا کی مشقیں کرتی جاتی ہیں۔ سیاحت فیملی کی  
شکل میں آئیں یا تنہا، یوگا ایکسپریس ہر دم اپنی خدمت پیش کرنے  
کے لئے تیار رہتے ہیں۔

حد گاہ تک ریت کے تودے، گھٹیاں، انخیمہ خاندان یعنی Pa.m  
کے درختوں سے لدی وادیاں اور پہاڑوں کو کاٹ کر بنائے جانے  
والے راستے دیکھنے ہوں تو سیاحت کیب سروس کے بجائے سوز  
بانگ کرانے پر لیتے ہیں۔

سیاحوں کی اکثریت کہتی ہے کہ موٹر سائیکل پر گھوم پھر کر مراکش

## Couscous

مورد کو کھانوں پر عرب کچرا کا اثر نظر آتا ہے۔ مورد کو کوش Couscous  
گائے کے مالہ دسے اور بکری کے گوشت سے بنا جاتی، افریقہ کا مقبول کھانا  
ہے۔ یہ مقامی مسلمان باشندے، یہ رمضان میں اس پاکستانی حلیم جیسی کوش کو  
بہت محبوب رکھتے ہیں۔

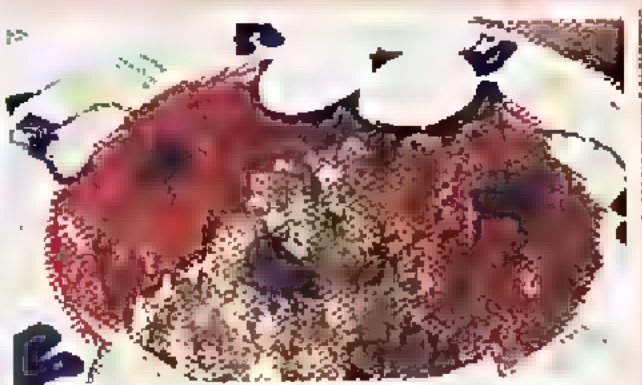
## Moroccan Spreads

مقامی ذائقوں میں ایک اور ذائقے دار سپر فوڈ جس میں مختلف حب، سیاہ کی  
مرق، اورک، ہلدی، لیمون، لٹاچی اور دار چینی جیسے گرم مصالحے بھی شامل  
کئے جاتے ہیں



## Moroccan Lamb with Prunes and apricots

دوسرے کئے گوشت کو پکا کر آلوچوں اور خربزے کے ساتھ پیش کرنا مورد کو کے رائل  
نگین کی ایک شاندار روایت چلی آ رہی ہے۔ پودینے اور پیاز سٹلے کے چوں سے  
آرامتہ کر کے خوش مزاجی کر کے کاش مورد کو باشندے خوب چاہتے ہیں۔





## ”کیمرہ اب مجھے نروس کر کے تو دکھائے“

باوقار اور پراعتماد اداکارہ

عائزہ خان

نوجوان اداکاراؤں میں عائزہ خان کا نام اب جانا پہچانا ہے۔ یہ اس کا تصور نہیں کہ اب یا تو ڈرامے خواتین کو مرکزی حیثیت میں دکھی، مظلوم اور چاروں طرف سے مسائل میں گھری ہوئی دکھا رہے ہیں یا پھر ویسے اور بری عورت کے کردار میں ڈھالے جا رہے ہیں۔ عائزہ کی محصوویت اور کم عمری کو دیکھتے ہوئے یہ ادل الذکر ٹائپ کرداروں کے لئے موزوں سمجھی جا رہی ہیں۔ ادھوری عورت، مائے فی، میرا سائیں، کالا جادو، عکس، پیارے افضل اور شادی مبارک وغیرہ شاید کوئی نام ہم ہی بھول رہے ہوں کیونکہ اب فی وی کے جتنے بھی بہت ہیں اور ہر جینس پر آدھے گھٹنے بعد نیا کوئی پرانا سلسلہ وار ڈرامہ آن ایئر جاتا ہے۔ چند چہرے ہر دوسرے تیسرے سیریل میں اہم کردار ادا کرتے ہیں خال خال ہی اداکار اور ہدایت کار اپنے ہنر سے متاثر کر پاتے ہیں۔

کیمرہ جاری رکھا ہوا ہے۔

”کیا سوچ کر کردار قبول کرتی ہیں؟“

”میں جو کام آسانی سے کر سکوں وہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنی صلاحیتوں کا علم ہے میں تمام قسم کے کردار ادا نہیں کر سکتی خاص کر ظالم عورت کا کردار (گوکہ اب تو ظالم کے لئے بھی ایک بعد دانہ رو یہ دکھ کر کردار کھئے جا رہے ہیں) نہیں کر سکتی۔ بولڈ روڈز کرنے کا میں سوچ بھی نہیں سکتی۔ میں اپنے بچہ، خاندانی روایتوں اور شرم و لحاظ کو اولیت دیتی ہوں ورنہ بعد بھی ایسے ہی کردار ادا کر دیتی۔ دوسری اہم چیز کا اسٹاک اور ڈائریکٹر کی شہرت اور ٹیک نامی بھی دیکھتی ہوں۔ آپ کی ٹیم اچھی ہوگی تو لامحالہ آپ بھی سکون سے کام کر سکتی ہیں۔“

”اب تک کس کس سینئر آرٹسٹ کے ساتھ کام کر لیا اور انہیں کیسا پایا؟“

”کافی سنجیدہ کے ساتھ کام کرتے ہوئے ذرا ہی تھکی لیکن انہوں نے مجھے بہت کچھ سکھایا اور انجوائے بھی کیا۔ اس کے علاوہ صاحبید، فیصل قریشی، درعبت مرزا کے ساتھ کام کر کے اچھا لگا۔ ان لوگوں میں اپنے اندر ڈم کو بے کر کوئی غور نہیں ہے۔“

نہیں گنتی اور عورت بننا شروع کر بھی تکلیف میں چھوڑ کر نہیں جاتی عموماً اکثریت ساتھ بھاتی ہے لیکن مرد کسی مشکل کے وقت اسی عورت کو چھوڑ کر چلا جاتا ہے۔ مثبت مرد فکر کی وجہ سے میں نے اس روئے دھونے والے کردار کو قبول کر لیا تھا۔ ڈرامہ کامیاب رہا مگر صرف عزت و خان نایب کرداروں میں نہیں، ابھی ہوئی ہر دوسری اداکارہ اسی مشکل میں ہے۔“

”ہم نے سنا ہے کہ آپ شوہر کی مصروفیات کے ساتھ ساتھ تعلیم بھی جاری رکھے ہوئے ہیں۔ ہمیں بتائیے کہ کیا پڑھ رہی ہیں آپ؟“

”ایم بی اے کر رہی ہوں اور جب سولہ برس کی عمر میں انڈسٹری میں آئی تھی تو ٹرمیڈیٹ کے لیول پر تھی۔“

”فیملی کی سپورٹ کہاں تک ہے؟“

”شام اور رات کے وقت امی میرے ساتھ ہوتی ہیں اور سپورٹ تو ہے شروع میں کیلی بھی کام کرتی رہی ہوں مگر اب بہن صبا خان اور بھائی ارجم خان بھی میرے ساتھ کام کرنے لگے ہیں اس لئے شکر ہے کہ شوہر کی سنی سنائی باتیں نہ فیملی کو پریشان کر سکیں نہ مجھے ڈانواں ڈول کر سکیں۔ میں نے اعتماد سے اپنا

”عائزہ یہ رونا دھونا کب تک چلے گا؟“ ہم نے ان سے پہلا سوال ہی یہی کیا۔

”میں تو خود اس چیز سے استغاثی ہوں جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون رو رہی ہوتی ہے۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے خور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے گا۔ تو کرنا ہی ہے۔ پروڈیوسر ڈائریکٹر کہتے ہیں کہ عوام کی بچی مانگ ہے پتا نہیں اور طرح کی کہانیاں کیوں نہیں لکھیں جاتیں۔ لوگوں کو بھی جھوٹو دلوں کو کہن چاہئے کہ لڑکیوں کی کامیابیاں اور کارنامے بھی کہانیوں کے موضوع بنائیں لیکن مثبت تہذیبوں کی جانب ہر رادھین کم ہی جاتا ہے۔ ہمارے سامنے تو فلم انڈسٹری کے زوال کی مثال موجود ہے۔ مجھے تو ڈر ہے کہ کہیں ڈرامہ انڈسٹری بھی جھوٹا شکار نہ ہو جائے۔“

”شاید یہ کام اتنی جلدی نہ ہو کیونکہ ڈرامے کے علاوہ ہمارے پاس کوئی تفریح کا ذریعہ بھی نہیں خاص کر متوسط طبقے کی گھریلو خواتین فی وی ہی تو دیکھتی ہیں۔“

تو پھر دیکھنے اور عورت جیسے ڈرامے بھی تو ہیں مجھے ذاتی طور پر یہ پروڈکشن اچھی لگی۔ کردار مختلف تھا اور یہ دکھ یا گیا کہ مرد خواہ محبت کی شادی نہ چاہے لیکن ذرا سی بات پر اس کی دلچسپی ختم ہونے میں بھی دیر



چاہیں گے وہی کروں گی۔ انہی کی پسند کو ترجیح دوں گی۔

”مشورے میں رہ کر اسکیڈلز سے بچنا تو ممکن نہیں؟“

”اگر آپ اپنے کام سے کام لیں تو کافی حد تک بچاؤ رہتا ہے۔ یہاں بات کا بھنگا اور رانی کا پہاڑ بننے دیر نہیں لگتی۔“

”ترکی کے ڈراموں سے ڈرامہ اندھڑی پر کیا اثرات ہوئے؟“

”شروع شروع میں لوگ گھبرائے تھے تب بھی ترکی کی پروموشن جاری ہے مگر کیا فائدہ ہمیں تو اپنے ملک میں اپنے کلچر کی جڑیں مضبوط کرنی چاہئیں۔ دوسری طرف دیکھئے تو اپنے ڈرامہ سیریل بھی بننا کم تو نہیں ہوئے۔ فنکاروں کو تو کام مل ہی رہا ہے۔“

”کپڑے براؤنڈ پہنتی ہیں یا نہیں؟“

”میں سادہ مزاج ہوں جو مل جائے چین اوزہ لیتی ہوں۔ میں اسٹائل کوٹنس بھی نہیں۔“



”اپنی کوئی عادت، کوئی خامی؟“

”میں بہت جلد لوگوں پر اعتبار کر لیتی ہوں۔ ان کے کہے کو سچ مان لیتی ہوں۔ اس عادت کو بدلنا چاہتی ہوں۔“

”اب تک کا چیلنج رول کون سا ہے؟“

”یہی رقص، مشکل تو نہیں مگر اتنا پیچیدہ ضرور تھا کہ محنت کرنی پڑی اور پتا چلا کہ کردار میں حقیقت کا رنگ کیسے بھرنا چاہتا ہے۔“

”ذہانت اور دولت میں انتخاب کرنا پڑے تو...؟“

”ذہانت ہی کو ترجیح دوں گی۔ دولت تو آتی جانی چیز ہے۔“

”پسندیدہ اداکارہ پاکستانی؟“

”رمیما خان“

”کھانے میں آپ کی پسند؟“

”دلیہ بھی اور چائیز بھی۔ پکا بھی لیتی ہوں اس سے کہہ سکتے ہیں کہ بچن سے میری بہت حد تک بچی دوستی ہے۔“

”پسندیدہ ملک؟“

”اپنا پاکستان اور اس کے بعد دہلی۔“

جس ڈرامے میں دیکھیں مرکزی کردار میں خاتون دور رہی ہوتی ہیں۔ ہر کہانی عورت اور گھر کے محور کے گرد گھومتی ہے۔ ٹریڈ ہی کچھ ایسا چل پڑا ہے تو پھر آرٹسٹ کیا کرے کام تو کرنا ہی ہے۔

”شادی پسند سے کریں گی اور بچند؟“

”ارنج ہی ہو جائے تو بہتر ہے مگر فی الحال کوئی ارادہ نہیں ہے۔ جیسا وادہ ہیں

”اور کن اداکاروں نے متاثر کیا؟“

”ٹاپیہ سعید، فہد مصطفیٰ، محبت مرزا اور سمیع خان میری نسل کے نمائندہ اداکار ہیں اور خاصے باصلاحیت بھی ہیں۔“

”کیا کبھی فلم میں کام کریں گی؟“

”بہت دلچسپ فرہوئی کیونکہ سینما اندھڑی گویا خواب خرگوش سے جاگ اٹھی ہے مگر یہ میڈیم میرے میلان سے لگا نہیں کھاتا۔ نہ میں ڈانس کرنا جانتوں نہ مجھے اتنا کام ہی آتا ہے۔ سچی بات تو یہ ہے کہ میں فلمی نائپ کی ہوں ہی نہیں۔“

”کمرشلز میں ماڈلنگ کرنے کا تجربہ کیسا رہا؟“

”بہت اچھا۔ کوئی ایسی براؤنڈ نہیں کہ جس کا کمرشل نہ کیا ہو۔“

”جب آپ کو پہچان لیا جاتا ہے تو کیسا لگتا ہے؟“

”بہت اچھا لگتا ہے، لوگ مجھے خوش ہو کر ملتے ہیں۔ میرے ڈراموں کا حال دیتے ہیں۔ لڑکیاں میرے ساتھ تصویریں بنواتی ہیں۔ مجھے مشورے دیتی ہیں یہی عزت میرے لئے بہت ہے۔“





# چند اسی چاندی کے روپیہ

## روشنیاں بکھیرتے

چند زیور کچھ سجانے کی چیزیں اور کھانے کے برتن

بہت پیارے اور بہت ہی نیا رہے لگتے ہیں۔ چاندی اور چمکدار دھات سے بنائے جانے والے یہ برتن، آرائشی اشیاء اور ہمارے آپ کے زیور چاندی کی اس نمائندگی اور جمالیاتی حسن کو محسوس کرتے ہوئے سونے کے زیور پاروں نے وائٹ پالش کا اہتمام کیا۔ آج ماڈرن خواتین اپنی چوڑیوں، کانوں کے آویڑوں اور کڑوں پر سونے کے ساتھ ساتھ وائٹ پالش کروا کے خوش پوشی اور اعلیٰ ذوق کا مظاہرہ کرتی ہیں۔

### چاندی کے ظروف

نازک اور مہین کام والے چاندی کے برتن عام روزمرہ تو نہیں البتہ خاص موقعوں اور تہواروں پر ضرور نکالے جاتے ہیں۔ ان چمکتے دکتے برتنوں کو حفاظت سے رکھنا بہت ضروری ہے۔ سفر ایک ایسی دھات ہے جو چاندی کی بدترین دشمن بھی جاتی ہے اور یہ حقیقت ہے کہ یہ دھات پانی، ہوا، ہمارے کھانوں اور ایندھن کے کیمیائی اخراج کے ذریعے فضا میں پھیلتا ہے اس لئے قیمتی ڈزینیت، ٹی سیٹ یا ٹرے کو سفید کاندھ میں لپیٹ کر کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں Exposure کم سے کم ہو۔

افطار پارٹی ہو یا عید کا لٹچ اور ڈنر، آپ جانتی ہیں کہ کوئی اچھا سا سیٹ نکالیں۔ چنانچہ آپ تقریباً ہر ملاقات سے چند روز پہلے یہ سیٹ نکال کر چیک کر لیں کہ کون کون سے برتن سیاہ پڑ چکے ہیں۔ جھریاں، کانٹے، چاوس اور سرن کی ڈشز، رائے کا کٹورا، چائے کی کینلی یا ٹی پوٹ، شکر دانی، نمک دانی اور سیاہ سرچوں کی شیشی کے اطراف گئی چاندی اپنی رنگت کھو چکی ہو تو اسے پروفیشنل ملے سے باقاعدہ پالش کر دینا ہی اچھا ہے۔

• جب یہ برتن پالش ہو کر آجائیں تو بھی انہیں کھلی ہوا اور روشنی میں نہ چھوڑیں اسی طرح کاندھوں میں لپیٹے ہوئے اور dehumidifier بھی اسی کارڈن میں رکھ دیجئے۔ اگر چند لوگ ہیں، سوڈر سلٹ اور کیمپری کی کچھ مقدار برتنوں کے قریب رکھ دی جائے تو برتن غمی کے باعث خراب نہیں ہوں گے۔

• کاربن کاتھ یا اسٹیل پالش کاتھ سے رگڑ کر ان برتنوں کو استھال میں لایا جاسکتا ہے جو اب تک سیاہ نہیں پڑے ہوں۔

### آرائشی اشیاء

چاندی کے گلدان، وار، پھول پتے ڈالیاں، مختلف چادر مثلاً ہاتھی، ہڈیا، گھوڑے، ہرن، پٹیلیں، سور، اور اسی طرح ایٹش فریز، کرسیاں، کافی ٹیبلز، تصاویر کے فریمز اور کئی اشیاء بازاروں میں دستیاب ہوتی ہیں جنہیں ہم اور آپ سیاہ پڑ جانے کے خوف سے نہیں خریدتے۔ تاہم اگر دیکھا جائے تو چاندی ٹیٹا اعصر ہے۔ فینگ شوئی کے نظریے سے دیکھا جائے تو گرم اور مرطوب ملکوں میں کمروں کے درجہ حرارت کے ساتھ ساتھ انسانی موز اور جسمانی صحت بحال رکھنے کے لئے آپ کے قریب اور دور سر تاثير رکھنے والی اشیاء ہونی چاہئیں۔ چاندی ماحول دوست دھات ہے لہذا اپنے کمروں خاص کر نشست گاہ اور ڈرائنگ روم میں دو ایک ایسی قیمتی اشیاء بھی ضرور رکھ لیجئے۔ اگر یہ منجلی دھات ہے تو اس سے ملتی جلتی نور کی روشنیوں میں نہائی ہوئی کوئی متبادل دھات کی اشیاء لے لیجئے مگر انہیں کبھی سیے کپڑے سے نہ پونچھیں۔

کچھ دار خواتین منجلی آرائشی اشیاء کو عام دنوں میں اسٹور روم میں رکھے رہتی ہیں۔ دھوئوں اور خاص موقعوں پر ہی ان آرائشی اشیاء کو دیوان خانوں میں سجا دیتی ہیں۔

بچھلے دھنوں میں ہر گھر میں روزمرہ پانی پینے کے لئے چاندی کے کٹورے اور بھری بھر کم گلاس موجود ہوتے تھے۔ ان میں سادہ پانی سے پیاس بھی بجھتی تھی اور یہ شیشے کے میٹرل سے کہیں اچھے لگتے تھے۔



# آؤ بچوں اپنی ریاست چلیں

اور اب چائلڈ پروف فرنیچر دیکھیں

• اسکول نہ جانے والے بچوں کو اسکول سے رہیت دنانے کے لئے مختصر ترین قامت کی رنگین پلائسٹک میزبل کی کرسی اور میزنی اعال ان کے کھانے کے لئے بھی استعمال ہو سکتی ہے بشرطیکہ وہ اپنے کمرے میں کچھ کھانا چاہیں یا آپ باقاعدہ ڈرائیو ریا دات اور دو پہر کا کھانا کھانے کے کمرے میں تبادل کر رہے ہوں تب یہ مختصر سا فرنیچر کارآمد ہوتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچوں کے کمرے کو دیوار در دیوار قالین سے آراستہ نہ کیا جائے۔ مختصر رہتے پر قالین بچہ ادیں در نہ ٹانگوں وال فرش زیادہ موزوں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ دوڑن فوریگ کراتے ہیں وہ بھی بھلا لگتے ہیں بشرطیکہ بچے واش روم استعمال کرنے کی عادت کو پختہ کر چکے ہوں۔

• بچے اپنے کمرے میں کرونگ ہارن، سائیکل، پیسے سے چلنے والے دیگر کھلونے اپنی آرام کرسی، اسکوئی وغیرہ نہیں رکھیں گے۔ ایک بات کا خاص خیال رکھنا ہے کہ کسی بھی طرح بچے کو پند کرنا ہے کہ کوئی کھلونا زبان سے نہ چھوئے نہ منہ میں لے تاکہ کھونوں کے رنگوں اور بیڑیوں سے خارج ہونے والے کیپیٹی عنصر ان کے جسم میں داخل ہو کر انہیں بیمار نہ کر دیں۔

• پاکستان کے مقامی فرنیچر ساز ادارے اب بچوں کے لئے چائلڈ پروف درازیں، الماریاں، گدے، کشن اور غالیچے بھی متعارف کرا رہے ہیں جنہیں کم سن بچے بھولے سے زبان لگا دے یا منہ میں لے جائے تو کیمیکلز کے اثرات کا خطرہ نہیں رہتا۔ تاہم کھلونے سازی کی صنعت میں ایسا انقلاب نہیں آیا چنانچہ آپ کو اپنے بچوں کا خاص طور پر خیال رکھنا ہوگا۔

• بچے گھر ہی سے تربیت اور اخلاقی اقدار سیکھتے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ جہاں کہیں وہ گندے کپڑے یا کھونے اور کتابیں پھیلائیں وہیں انہیں نوک دیں اور پیار و محبت سے چیزیں ترتیب سے رکھنے کی تلقین کریں۔ اگر بچے کے پاس شور کرنے والا کوئی کھلونا ہے تو گھر کے بزرگوں کے آرام کے اوقات میں انہیں یہ کھلونا احتیاط سے استعمال کرنے کا پابند بنائیں۔

• غرضیکہ بچوں کو اپنی سلطنت پر راج ضرور کرنے دیں لیکن منظم انداز میں ان کی اخلاقی تربیت اور تعظیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں۔ جی بچوں کا کمرہ ایسا ہو جہاں جا کر بڑوں کا بھی دل خوش ہو جائے۔

یوں تو گھر کا ہر کمرہ بچوں کا کمرہ ہو سکتا ہے کیونکہ جب وہ اچھل کود کرتے ہیں کھتے پڑھتے ہیں تو پورا گھر ان کی ریاست ہوتا ہے لیکن اگر آپ چاہتی ہیں کہ اس عید پر ان کو بھی سرپرائز دیں اور ذرا اپنے گھر کے نظم و نسق کو بھی سمجھ رکھیں تو قہر دیجئے ان کے ذاتی کمرے پر، محض بچکانہ فرنیچر خرید لینا ہی کافی نہیں ہوگا۔

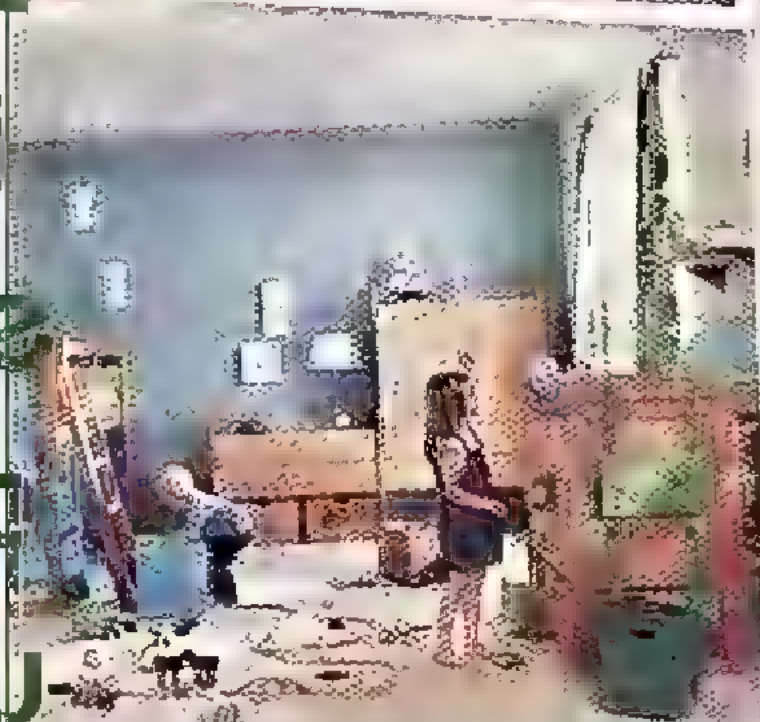
• سب سے پہلے اس کمرے کو ایک تقسیم دیجئے۔ شروعات کریں کمرے کے رنگ و درخشاں سے، آپ بچی کا کمرہ جادوی پس یا بیٹے کا؟ اور بچوں سے پوچھیں کہ انہیں کون سا رنگ ذاتی طور پر پسند ہے۔ عام طور پر لڑکیوں کے لئے گلابی، آف پینک، ارغوانی اور کاسنی پسند کیا جاتا ہے۔ لڑکوں کے لئے مہر اور نیلے رنگ کی کسی قدر کا انتخاب کیا جاتا ہے۔

بچوں کا فرنیچر

• ہوم ورک کرنے کے لئے ایک کرسی میز جس کے ساتھ پھوٹی سی وارڈروب ہو یا کینٹ میں اتنی کشادہ درازیں ہوں جہاں بچے کی کتابیں، ڈرائنگ میٹریلز اور اسٹیشنری وغیرہ اسٹور ہو سکے۔ اکثر مائیں بچوں کی اپنی چیزوں کے پھیلاوے سے جڑتی ہیں اور ان کی خواہش ہوتی ہے کہ بچہ تیزواری سے گھر میں رہے۔ اس کے استعمال کی ہر چیز ترتیب اور توازن سے رکھی رہے۔ بچوں کو منظم اور باادب بنانا آپ کی تربیت کا ایک جوہر ضرور ہے مگر اوائل عمر میں بچے جہ مزاد اور متوازن شخصیت کا مالک ہو یہ ضروری نہیں۔

• اگر گھر میں ایک سے زائد بچے ہوں اور کمرہ انہیں شیئر کرنا ہو تو دو منزلہ بیڈ سیٹ بنانا بھی اچھی تجویز ہے۔ ڈبل ڈیکر بستروں کی گنجائش چھوٹے کمرہ میں آسانی سے نکل آتی ہے۔ اس طرح مختصر مکانات والے رہائشیوں کے لئے یہ تجویز قابل غل ہے۔

• بچے اپنے کمرے میں کارٹون کیریکٹرز کے وال پیپر، اسکرز، وال پوسٹ اور تصاویر آویزاں کرنا چاہتے ہیں۔ مگر ہر دیوار پر نقش و نگار اچھے نہیں لگتے گے۔ آپ Focal Point والی کوئی ایک دیوار اس مقصد کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ ان پر وہی داروال بیچہ رنگوا لیجئے یا ایک دیوار فرنیچر کے متضاد یا ہم رنگ پینٹ کرالیں۔







## ٹرک آرٹ... ہنر کی ایک صورت

ہمارا جدید لائف اسٹائل بھی ہے

کسی نے کیا خوب کہا تھا کہ میز کیس کہیں نہیں جاتیں یہ قوم ہیں ہماری سواریاں ہیں جو ایک ٹرک سے دوسرے ٹرک تک چلتی جاتی ہیں جب تک کہ مسافروں کی منزل نہ آجائے۔ ہائی ویز پر آپ نے ٹرکوں اور لاریوں کو مختلف قدرتی مناظر اور جانوروں کی شبیہات اور تھادیر سے سجایا دیکھا ہوگا۔ کئی سوئیل کی مسافت چند گھنٹوں میں طے کرانے والے ٹرانسپورٹرز اپنی سواروں کے دائیں بائیں آگے پیچھے جہاں جگہ ملے خوبوں کی دنیا سجالتے ہیں کبھی انہیں ریت کے گولوں کے درمیان سے گزرنا ہوتا ہے اور کبھی سردی کے رستے دانت بٹنے کی کیفیت میں بھی یہ قافلہ آگے بڑھتا جاتا ہے جیسے ڈانچوں کا قافلہ مسافٹیں طے کرتا جاتا ہو اور ان کی گردوں میں لگتی طلیاں خاموشی کا سکوت توڑے، مدھم ساڑ بھیرنے جاتی ہیں۔ شخص کی یہ بسا اب بھی ہے شہروں کی لائف اسٹائل پر آپ چاہیں تو اپنی نشست گاہوں سے ملبوسات اور فرنیچر سے لے کر ذاتی استعمال کے ہینڈ بیگز اور پرمٹک آرٹ ورک کی تکنیک سے آراستہ کر سکتے ہیں۔ آرٹ ورک کرنے والے مصور کپڑوں، پتلیوں، مودوں، ساحلی مقامات، شمالی علاقہ جات کے مکانات، شہروں، دریاؤں کے گرد بنے کالج کو خوب کھیلنے ہوئے روشن روشن رنگوں کی مدد سے آراستہ کرتے ہیں۔

پاکستان کے چند ڈسٹریکٹس گھڑ بوجھ پر 13 رنگ و سہ رنگ چارواں اور 9 لائٹس کے مددہ رضوان بیک اور دیک پر دانی جیسے مایہ ناز ڈیزائنرز نے بھی اس بدلتے ہوئے زمانے کے مطابق ملبوسات اور دیگر اشیاء تیار کی ہیں مثلاً ذیل میں دیکھیں دیک پر دانی نے صوفے کے لئے کپڑے کی ڈیزائننگ اور رنگ اسی تکنیک کو مد نظر رکھا کر کی ہے۔

اسی طرح رضوان بیک نے پاکستان فیشن ویک میں ایسی مردانہ فیکٹس تیار کی ہیں جن پر شاخ رنگوں کے دھماگوں اور کپڑے کی پرنٹنگ میں کپڑوں اور دیگر پرنڈوں کی اشکال وضع کی گئی ہیں۔

• آرٹ ورک کوٹ ورک کے ساتھ چپوں پر کندہ کرنے کا رخن بھی ان ہے۔ لمبیوں کے گولوں اور دامن پر سوروں کی اشکال وضع کرنے کا بھی ایک اچھوتا زاویہ پیش کیا گیا ہے۔

• ہینڈ بیگز پر طوطوں کو ان کے روایتی رنگوں کے ساتھ ساتھ گہرے نارنگی یا سرخ رنگوں کے پتوں کی ڈرائنگ اور پینٹنگ اپنا جواب نہیں دیتی۔

• گچ پر بھی اسی تکنیک سے کی گئی کڑھت و گلش دکھائی دیتی ہے۔

• اگر آپ ٹرکوں اور رکشوں کے پیچھے اردو زبان میں لکھی یہ عبارت پڑھتے رہے ہیں کہ دیکھ کر پیادے تو کیا اپنے لائونج کی نشست پر ماڈرن ہونے کا ثبوت دین چاہیں گی کیونکہ لاہور کی ایک ڈیزائنر نے ویسی ہی نسوانی آنکھوں کی شبیہ بنائی ہے جیسی آپ پانی کے شنگروں یا ٹرکوں کی آرائش میں دیکھتی آتی ہیں مگر یہ نگاہیں انگریزی میں جھکام ہوتی ہیں Look But with Love تو کیا خیر ہے؟

کیا لکھیں اپنی عوامی شناخت کا، ڈرن لائف اسٹائل میں کچھ یہ کمال کا نرکا!





# غزل اس نے چھٹری

منیر نیازی

اس کا نقش ایک بے ریتیت افسانے کا تھا  
یہ تراشا تھا یا کوئی خواب دیوانے کا تھا  
سارے گرواروں میں بے ریشہ تعلق تھا کوئی  
ان کی بے ہوشی میں سنا ہوش آ جانے کا تھا  
عشق کیا ہم سے کیا آوارگی کے عہد میں  
اک صحن بے چینیوں سے دل کو بہلانے کا تھا  
خواب میں ہیں گھر سے ماہر دور جانے کی بہت  
خوش لیکن دل میں دامن لوت گزرنے کا تھا  
لے لیا دل کو جو اس مغل کی شب میں اسے سیر  
اس صحن کا جزم میں انداز شرماتے کا تھا

منظر بھوپالی

خوشی تلوار سے انعم کی روئی کات رہی ہے  
جو پالی کٹ نہیں سکتا وہ پالی کات رہی ہے  
محبت کی انہی قربانیوں کا نام ہے عورت  
کسی کی منظر رہ کر جوانی کات رہی ہے  
محبت سے اگر ہم لوگ نام ملنے لگتے ہیں  
ہماری ایکٹ کو بھڑائی کات رہی ہے  
جو انہی عظمت و شہرت پہ نازاں ہیں کہو ان سے  
جی رت آئے سب شامیں پالی کات رہی ہے  
جہاں موقع ملے تم کو ہر گون کی دعا میں لو  
وعدہ ہر اک تھامے آسانی کات رہی ہے  
مصلحت رنگ ہے اس کو نہ معمولی سمجھ لینا  
مصلحت حیر تلواروں کا پالی کات رہی ہے

احمد فراز

یہ جو سرگشتہ سے پھرتے ہیں کتابوں دانے  
ان سے مت مل کر انہیں روگ ہیں خوابوں دانے  
باب ماہ و سال کی مہلت نہیں ملنے والی  
آجکے اب تو شب و روز جدا ہوں دانے  
اب تو سب رشتہ و حجر کی رمان بولتے ہیں  
اب کہاں لوگ محبت کے لعلابوں دانے  
جو دلوں پر ہی کبھی لقب زلی کرتے تھے  
اب گھروں تک بیٹے آئے وہ لعلابوں دانے  
زندہ رہنے کی تمنا ہو تو ہو جاتے ہیں  
فاخاؤں کے بھی کردار عقابوں دانے  
نہ مزے رخم بکھلے ہیں نہ ترا رنگ بچا  
اب کے موسم ہی نہیں آئے گلابوں دانے  
یوں تو لگتا ہے کہ قسمت کا سنگد ہے فراز  
مگر انداز ہیں سب خانہ خرابوں دانے



ماں جی نے گیارہ پیسے کا تیل خریدا کر مسجد کے چراغ میں ڈال دیا۔  
باقی ایک پیسہ اپنے پاس رکھا۔ اس کے بعد جب کبھی گیارہ پیسے  
پورے ہو جاتے تو وہ فوراً مسجد میں تیل بھجوا دیتیں۔

ساری عمر جمعرات کی شام کو اس محل پر بڑی وضعداری سے پابند  
رہیں۔ رفتہ رفتہ بہت سی مسجدوں میں بجلی آگئی لیکن لاہور اور کراچی  
جیسے شہروں میں بھی انہیں ایسی مسجدوں کا علم رہتا تھا جن کے چراغ  
اب بھی تیل سے روشن ہوتے تھے۔ وفات کی شب بھی ماں جی کے  
سر ہانے محل کے رومال میں بندھے ہوئے چند آنے موجود تھے۔  
غائبانہ یہ پیسے بھی مسجد کے تیل کے لئے جمع کر رکھے تھے چونکہ وہ  
جمعرات کی شب تھی۔

ان چند آنوں کے علاوہ ماں جی کے پاس نہ کچھ اور رقم تھی اور نہ کوئی  
زیور۔ اسباب دین میں ان کے پاس گنتی کی چند چیزیں تھیں۔ تین  
جوڑے سوئی کپڑے، ایک جوڑا ایسی جوتا، ایک جوڑا بڑی ٹیل،  
ایک عینک، ایک انگوٹھی جس میں تین چھوٹے چھوٹے فیروزے  
جڑے ہوئے تھے۔ ایک جائے نماز، ایک تسبیح اور باقی اللہ اللہ۔ پیسے  
کے لئے تین جوڑوں کو وہ خاص اہتمام سے رکھتی تھیں۔ ایک زیب  
تھیں، دوسرا اپنے ہاتھوں سے دھو کر بچنے کے نیچے رکھا رہتا تھا۔ تاکہ  
استری ہو جائے۔ تیسرا دھونے کے لئے تیار۔ ان کے علاوہ اگر چوتھا  
کپڑا ان کے پاس آتا تھا تو وہ چپکے سے ایک جوڑا کسی کو دے دیتی  
تھیں۔ اسی وجہ سے ساری عمر انہیں سوٹ کپڑے رکھنے کی حاجت محسوس  
نہ ہوتی۔ لمبے سے لمبے سفر پر روانہ ہونے کے لئے انہیں تیاری میں  
چند منٹ سے زیادہ نہ لگتے تھے۔ کپڑوں کی پوٹلی بنا کر انہیں جائے نماز  
میں لپیٹ۔ جازوں میں اونی فرد اور گریسوں میں محل کے دوپٹے کی  
بکلی ماری اور جہاں کہئے چلنے کو تیار۔ سفر آخرت بھی انہوں نے اسی  
سادگی سے اختیار کیا۔ لمبے کپڑے اپنے ہاتھوں سے دھو کر بچنے کے  
نیچے رکھے۔ نہادھو کر بال سکھائے اور چند ہی منٹوں میں زندگی کے  
سب سے لمبے سفر پر روانہ ہو گئیں۔ جس خاموشی سے دنیا میں رہی  
تھیں، اسی خاموشی سے عقیق کو سدا ہار گئیں۔ غائبانہ اس موقع کے لئے وہ  
اکثر یہ دعا مانگا کرتی تھیں کہ اللہ تعالیٰ ہاتھ چلتے چلائے اٹھالے۔ اللہ  
کبھی کسی کا محتاج نہ کرے۔۔۔

کھانے پینے میں وہ کپڑے لٹے۔ سے بھی زیادہ سادہ اور غریب مزاج  
تھیں۔ ان کی مرغوب ترین غذا انکی کی روٹی، دھننے پودینے کی چٹنی  
کے ساتھ تھی۔ باقی چیزیں خوشی سے تو کھا لیتی تھیں لیکن شوق سے  
نہیں۔ تقریباً ہر نوالے پر اللہ کا شکر ادا کرتی تھیں۔ بچوں میں کبھی  
بہت ہی مجبور کیا جائے تو کبھی کبھار کیلے کی فرمائش کرتی تھیں۔ البتہ  
ناشے میں چائے دو پیالے اور تیسرے پیر سادہ چائے کا ایک پیالہ



لئے پابادہ محل کھڑے ہوئے۔ راستے میں محنت مزدوری کر کے  
پینٹ پالتے۔ ناناجی جگہ جگہ قلی کا کام کر لیتے یا کسی ماں پر لکڑیاں چیر  
دیتے۔ نانی اور ماں جی کسی کا سوٹ کات دیتیں یا مکانوں کے فرش  
اور دیواریں لپ دیتیں۔ لائل پور کا صحیح راستہ کسی کو نہ آتا تھا جگہ جگہ  
بھٹکتے تھے اور پوچھ پوچھ کر دنوں کی منزل بہتوں میں طے کرتے  
تھے۔

ڈیڑھ دو مہینے کی مسافت کے بعد جڑا نوالہ پہنچے۔ پابادہ چلنے اور محنت  
مزدوری کی مشقت سے سب کے جسم بڑھ چال اور پاؤں سولہ جے ہوئے  
تھے۔ یہاں پر چند ماہ قیام کیا۔ ناناجی دن بھر غلہ منڈی میں بوریوں  
اٹھانے کا کام کرتے۔ نانی چرخہ کات کر سوٹ بچتیں اور ماں جی گھر  
سنبھالتیں جو ایک چھوٹے سے چھوٹے پر مشتمل تھا۔

انہی دنوں بقر عید کا تہوار آیا۔ ناناجی کے پاس چند روپے جمع ہو گئے  
تھے۔ انہوں نے ماں جی کو تین آنے بطور عیدی دیئے۔ زندگی میں  
پہلی بار ماں جی کے ہاتھ اٹنے پیسے آئے تھے۔ انہوں نے بہت سوچا  
لیکن اس رقم کا کوئی مصروف ان کی سمجھ میں نہ آ سکا۔ وفات کے وقت  
ان کی عمر کوئی اسی برس کے لگ بھگ تھی لیکن ان کے نزدیک سو  
روپے، دس روپے، پانچ روپے کے نوٹوں میں اقتدار کرنا آسان کام  
نہ تھا عیدی کے تین آنے کئی روز ماں جی کے دوپٹے کے ایک کونے  
میں بندھے رہے۔ جس روز وہ جڑا نوالہ سے رخصت ہو رہی تھیں

ماں جی کی پیدائش کا صحیح سال معلوم نہ ہو سکا۔  
جس زمانے میں لائل پور کا ضلع بنایا آباد ہو رہا تھا۔ پنجاب کے ہر  
قبیلے سے غریب الحال لوگ زمین حاصل کرنے کے لئے اس نئی کالونی  
میں جوق در جوق کھینچے چلے آ رہے تھے۔ عرف عام میں لائل پور،  
جھنگ، سرگودھا وغیرہ کو "بار" کا علاقہ کہا جاتا تھا۔ اس زمانے میں  
ماں جی کی عمر دس بارہ سال تھی۔ اس حساب سے ان کی پیدائش پچھلی  
صدی کے آخری دس پندرہ سالوں میں کسی وقت ہوئی ہوگی۔

ماں جی کا آبائی وطن تحصیل روہڑہ ضلع انبالہ میں ایک گاؤں میلہ نامی  
تھا۔ والدین کے پاس چند ایکڑ اراضی تھی۔ ان دنوں روہڑہ میں  
دریائے ستلج سے نہر سرہند کی کھدائی ہو رہی تھی۔ ناناجی کی اراضی نہر کی  
کھدائی میں ضم ہو گئی۔ روہڑہ میں انگریز حاکم کے دفتر سے ایسی زمینوں  
کے معاوضے دیئے جاتے تھے۔ ناناجی دو تین بار معاوضے کی تلاش  
میں شہر گئے لیکن سیدھے آ دی تھے۔ کبھی اتنا بھی معلوم نہ کر سکے کہ  
انگریز کا دفتر کہاں ہے اور معاوضہ وصول کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا  
چاہئے۔ انجام کار صبر و شکر کر کے بیٹھ گئے اور نہر کی کھدائی کی مزدوری  
کرنے لگے۔

انہی دنوں پرچہ لاکہ بار میں کالونی مکمل گئی ہے اور نئے آباد کاروں کو  
مفت زمین مل رہی ہے۔ ناناجی اپنی بیوی دو ننھے بیٹوں اور ایک بیٹی کا  
کنبہ ساتھ لے کر لائل پور روانہ ہو گئے۔ سواری کی توفیق نہ تھی اس



ضرور پتی تھیں۔ کھانا صرف ایک وقت کھاتی تھیں۔ اکثر و بیشتر دوپہر کا۔ شاد و نادر رات کا۔ گرمیوں میں عموماً مکھن نکالی ہوئی پتلی ٹمکین لمبی کے ساتھ ایک آدھ سادہ چپاتی ان کی محبوب خوراک تھی۔ دوسروں کو کوئی چیز رغبت سے کھاتے دیکھ کر خوش ہوتی تھیں اور ہمیشہ دعا کرتی تھیں۔ سب کا بھلا۔ خاص اپنے یا اپنے بچوں کے لئے انہوں نے براہ راست کبھی کچھ نہ مانگا۔ پہلے دوسروں کے لئے مانگتی تھیں اور اس کے بعد مخلوق خدا کی حاجت روائی کے قلیل اپنے بچوں یا عزیزوں کا بھلا چاہتی تھیں۔ اپنے بیٹوں یا بیٹیوں کو انہوں نے اپنی زبان سے کبھی "میرے بیٹے" یا "میری بیٹی" کہنے کا دعویٰ نہیں کیا۔ ہمیشہ ان کو اللہ کا مال کہہ کرتی تھیں۔

کسی سے کوئی کام لینا یا جی پر بہت گراں گزرتا تھا۔ اپنے سب کام وہ اپنے ہاتھوں خود انجام دیتی تھیں۔ اگر کوئی ملازم زبردستی ان کا کوئی کام کر دیتا تو انہیں ایک عجیب قسم کی شرمندگی کا احساس ہونے لگتا تھا اور وہ احسان مندی سے سارا دن اسے دعا دیتی رہتی تھیں۔

سادگی اور دوونشی کا یہ رکھ رکھاؤ کچھ تو قدرت نے ماں جی کی سرشت میں پیدا کیا تھا کچھ یقیناً زندگی کے زیرو بم نے سکھایا تھا۔

جزاوارہ میں کچھ عرصہ قیام کے بعد جب وہ اپنے والدین اور خور و سال بھائیوں کے ساتھ زمین کی تلاش میں لاکل پور کی کالونی کی طرف روانہ ہوئیں تو انہیں معصوم نہ تھا کہ انہیں کس مقام پر جانا ہے اور زمین حاصل کرنے کے لئے کیا قدم اٹھانا ہے۔ ماں جی بتایا کرتی تھیں کہ اس زمانے میں ان کے ذہن میں کالونی کا تصور ایک فرشتہ سیرت بزرگ کا تھا جو کہ کہیں سردارہ بیٹھا زمین کے پروانے تقسیم کر رہا ہوگا۔ کئی بیٹھے یہ چھوٹا سا قد لاکل پور کے علاقے میں یہ پیادہ بھٹک رہا لیکن کسی روگرو پر انہیں کالونی کا خضر صورت رہنما مل سکا۔ آخر

تھک کر انہوں نے چک نمبر 392 جو ان دنوں بنایا آباد ہو رہا تھا ذمے ڈال دیئے۔ لوگ جوتی درجوتی وہاں آکر آباد ہو رہے تھے۔ ناناجی نے اپنی سادگی میں یہ سمجھا کہ کالونی میں آباد ہونے کا شاید یہی ایک طریقہ ہوگا۔ چنانچہ انہوں نے ایک چھوٹا سا احاطہ گھیر کر گھاس پھوس کی جھوپڑی بنائی اور بھر اراضی کا ایک قطعہ جس کے کاشت کی تیاری کرنے لگے۔ انہی دنوں ٹکڑے مال کا عملہ پڑتال کے لئے آیا۔ ناناجی کے پاس آلات منٹ کے کاغذات نہ تھے۔ چنانچہ انہیں چک سے نکال دیا گیا اور سرکاری زمین پر ناجائز جھوپڑا بنانے کی پاداش میں ان کے برتن اور بستر فرق کر دیئے گئے۔ عملے کے ایک آدمی نے چاندی کی دوہ لیاں بھی ماں جی کے کانوں سے اتروالیں۔ ایک بلی اتارنے میں ذمہ دیر ہوئی تو اس نے زور سے کھینچ لی جس سے ماں جی کے کان کا زریں حصہ بری طرح سے پھٹ گیا۔

چک 392 سے نکل کر جو راستہ سامنے آیا اس پر چل کھڑے ہوئے۔ گرمیوں کے دن تھے۔ دن بھر لوچتی تھی۔ پانی رکھنے کے لئے مٹی کا پیالہ بھی پاس نہ تھا۔ جہاں کہیں کوئی کنواں نظر آیا یا مٹی اپنا دوپٹہ بھگو لیتیں تاکہ پیاس کٹنے سے اپنے چھوٹے بھائیوں کو چپاتی دے سکیں۔ اس طرح وہ چلتے چلتے چک نمبر 507 میں پہنچے جہاں پر ایک جان پہچان کے آبادکار نے ناناجی کو اپنا سزا رخ رکھ لیا۔ ناناجی مل چلا تے تھے۔ تانی مویشی چرانے لے جاتی تھیں۔ ماں جی کھیتوں سے گھاس اور چارہ کاٹ کر زمیندار کی بھینسوں اور گایوں کے لئے لایا کرتی تھیں۔ ان دنوں انہیں مقدور بھی نہ تھا کہ ایک وقت کی روٹی بھی پوری طرح کھ سکیں۔ کسی وقت جنگلی بیروں پر گزارہ ہوتا تھا۔ کبھی خرپوزے کے چھلکے ابال کر کھا لیتے تھے۔ کبھی کسی کھیت میں کئی انہیاں گرمی ہوئی مٹی گیس تو ان کی چٹنی بنا لیتے تھے۔ ایک روز کہیں سے توریے اور گھٹھے کا ملا جلا ساگ ہاتھ آ گیا۔ تانی محنت مزدوری میں مصروف تھیں۔ ماں جی نے ساگ چولہے پر پڑھایا۔ جب چک



کر تیر ہو گیا اور ساگ کو ان لگا کر گھونٹے کا وقت آیا تو ماں جی نے ڈوکی ایسے زور سے چلائی کہ ہنڈیا کا پینڈا ٹوٹ گیا اور سارا ساگ بہہ کر چولہے میں آ پڑا۔ ماں جی کو تانی سے ڈانٹ پڑی اور مار بھی۔ رات کو سارے خاندان نے چولہے کی کھڑکیوں پر گرا ہوا ساگ اٹھکیوں سے چاٹ چاٹ کر کسی قدر پیٹ بھرا۔

چک نمبر 507 ناناجی کو خوب راس آ یا۔ چند ماہ کی محنت مزدوری کے بعد ہی آبادکاری کے سلسلے میں آسان قسطوں پر ان کو ایک مربع زمین مل گئی۔ رفتہ رفتہ دن بھر نے لگے اور تین سال میں ان کا شمار گاؤں کے کھاتے پیتے لوگوں میں ہونے لگا۔ جوں جوں فارغ البالی برہمنی مٹی توں توں آبائی وطن کی یاد سننے لگی۔ چنانچہ خوشحالی کے چار پانچ سال گزارنے کے بعد سارا خاندان ریل میں بیٹھ کر معینہ کی طرف روانہ ہوا۔ ریل کا سفر ماں جی کو بہت پسند آیا۔ وہ سارا وقت کھڑکی سے باہر منظر نکال کر تماشا دیکھتی رہیں۔ اس عمل میں کونے کے بہت

سے ذرے ان کی آنکھوں میں پڑ گئے۔ جس کی وجہ سے کئی روز تک وہ آشوب چشم میں مبتلا رہیں۔ اس تجربے کے بعد انہوں نے ساری عمر اپنے کسی بچے کو ریل کی کھڑکی سے باہر منظر دکھانے کی اجازت نہ دی۔

ماں جی ریل کے تھڑکاس ڈبے میں بہت خوش رہتی تھیں۔ ہم سفر عورتوں اور بچوں سے فوراً مکمل مل جاتیں۔ سفر کی تھکان اور راستے کے گرد و غبار کا ان پر کچھ اثر نہ ہوتا۔ اس کے برعکس اونچے درجوں میں بہت بیزار ہو جاتیں۔ ایک دوبار جب انہیں مجبوراً ایئر کنڈیشن ڈبے میں سفر کرنا پڑا تو وہ تھک کر چور ہو گئیں اور سارا وقت قید کی صعوبت کی طرح ان پر گراں گزرا۔

منیلہ پہنچ کر ناناجی نے اپنا آبائی مکان درست کیا۔ عزیز واقارب کو تحائف دیئے۔ دعوتیں ہوئیں اور پھر ماں جی کے لئے بڑا صوفہ لگانے کا سلسلہ شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں لکل پور کے مریدداروں کی بڑی دھوم تھی۔ ان کا شمار خوش قسمت اور با عزت لوگوں میں ہوتا تھا۔ چنانچہ چاروں طرف سے ماں جی کے لئے پے در پے پیام آنے لگے۔ یوں بھی ان دنوں ماں جی کے بڑے شاٹھ بانٹھ تھے۔ برادری والوں پر رعب کاٹنے کے لئے تانی جی انہیں ہر روز نئے کپڑے پہناتی تھیں اور ہر وقت دلیوں کی طرح سجا کر رکھتی تھیں۔

کبھی کبھار پرانی یادوں کو تازہ کرنے کے لئے ماں جی بڑے معصوم فخر سے کہا کرتی تھیں۔ ان دنوں میرا تو گاؤں میں لکنا دو بھر ہو گیا تھا میں جس طرف سے گزرجاتی لوگ ہنسنے لگے کہ کھڑے ہو جاتے اور کہا کرتے۔ یہ خیال بخش مریددار کی بیٹی جا رہی ہے۔ دیکھئے کون خوش نصیب اسے بیاہ کر لے جائے گا۔

"ماں جی آپ کی اپنی نظر میں کوئی ایسا خوش نصیب نہیں تھا!" ہم لوگ چھیڑنے کی خاطر ان سے پوچھا کرتے۔

"تو یہ تو بہت ہے!" ماں جی کانوں پر ہاتھ لگاتیں "میری نظر میں بھلا کوئی کیسے ہو سکتا تھا۔ ہاں میرے دل میں اتنی ہی خواہش ضرور تھی کہ اگر مجھے ایسا آدمی ملے جو وہ حرف پڑھا لکھ ہو تو خدا کی بڑی مہربانی ہوگی!"

ساری عمر میں غالباً یہی ایک خواہش تھی جو ماں جی کے دل میں خود اپنی ذات کے لئے پیدا ہوئی۔ اس کو خدا نے یوں پورا کر دیا کہ اسی سال ماں جی کی شادی عبداللہ صاحب سے ہو گئی۔

ان دنوں مارے علاقے میں عبداللہ صاحب کا طوطی بول رہا تھا۔ ایک امیر کبیر گھرانے کے چشم و چراغ تھے لیکن پانچ چھ برس کی عمر میں خیم بھی ہو گئے اور بے حد ملوک الحال بھی۔ (جاری ہے)



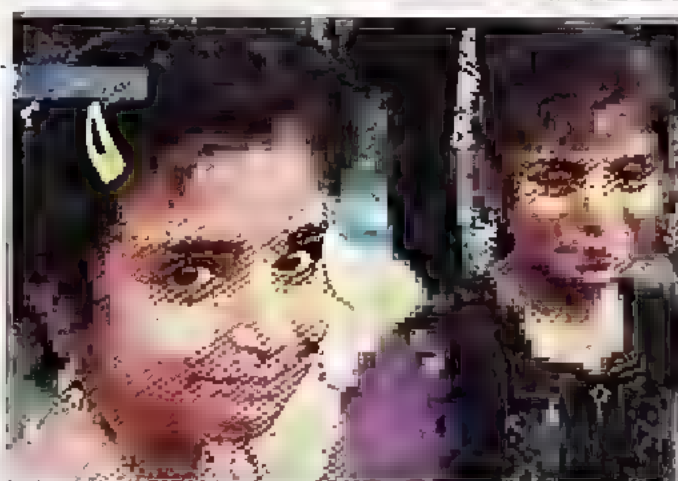
## ملک بھر کی تقریبات اور اعزازات کا احوال



پاکستانی بچوں نے اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ جیت لیا  
کھیل کے ذریعے صحت مند اور سرگرمیوں کو فروغ دینے کے حوالے سے گزشتہ ماہ برازیل کے شہر ریو ڈی جینیرو میں منعقدہ اسٹریٹ چائلڈ ورلڈ کپ فٹ بال ٹورنامنٹ میں پاکستان سے تعلق رکھنے والے اسٹریٹ چائلڈ بچوں نے ملک سے باہر پہلی بار ایک عمدہ پرفارمنس سے امریکہ کی ٹیم کو شکست دے کر تیسری پوزیشن حاصل کر لی۔ فٹ بال میں امریکہ کے ساتھ دو بار میچ ڈرا ہونے کے باعث چھٹائی گیس کی مدد سے پاکستان نے 3 گول جبکہ امریکہ نے 2 گول کئے، پاکستان نے ایک گول سے فتح حاصل کی جو حقیقتاً قوم کے لئے باعث فخر ہے۔ اس فتح پر پاکستان فٹ بال فیڈریشن کے سربراہ سید فیصل حیات نے شاندار کارکردگی کا مظاہرہ کرنے والی اس ٹیم کے لئے 5 لاکھ روپے نقد انعامی رقم کا اعلان بھی کیا۔ ان 9 کھلاڑیوں میں سے 8 کا تعلق کراچی سے اور یہ بچے ماری پور، مارا ایم حیدری، نیو کراچی اور کورنگی سے تعلق رکھتے ہیں اور صرف ایک بچہ آزاد فاؤنڈیشن میں زیر تعلیم ہے اور ایک بچے کا تعلق کوئٹہ سے ہے۔ پٹیرانی کی ایک تقریب میں بچوں نے شکستہ سماجی بہبود، آزاد فاؤنڈیشن اور حکومت سندھ کا شکریہ ادا کیا ہے۔



”پاکستانی موسیقی کا فروغ اولین ترجیح ہے راحت فتح علی خان“  
عالمی شہرت کے حامل پاکستانی گلوکار راحت فتح علی خان نے کہا ہے کہ پاکستانی موسیقی کا فروغ ہماری اولین ترجیح ہے۔ میرا نیا دلیم Back to Love اس سلسلے کی کڑی ہے۔ یاد رہے کہ گزشتہ دنوں راحت کے نئے دلیم کی تقریب اجرائی ہوئی تھی۔ اس موقع پر ان کے ہمراہ موسیقار ساحلی بگا، نقہ نگار جاوید، لوک دوشے کے یوسف صلاح الدین اور سلیمان مسکان بے بھی موجود تھے۔ نتیجہً اس دلیم کو بھی راحت کے گزشتہ گیتوں کی طرح خوب پذیرائی ملی۔ انہوں نے کراچی میں یہ تقریب کر کے کراچی والوں کے دل تو یوں بھی موہ لئے واقعی یہ شہر پاکستان کا دل ہے۔ تقریب میں راحت اپنا نیا گیت ”آنکھوں کے دریا کا اتنا بھی ضروری تھا“ کمال خوبی سے گایا۔ اس موقع پر ان کے نئے ڈیو سے دو گانے بھی دکھائے گئے۔



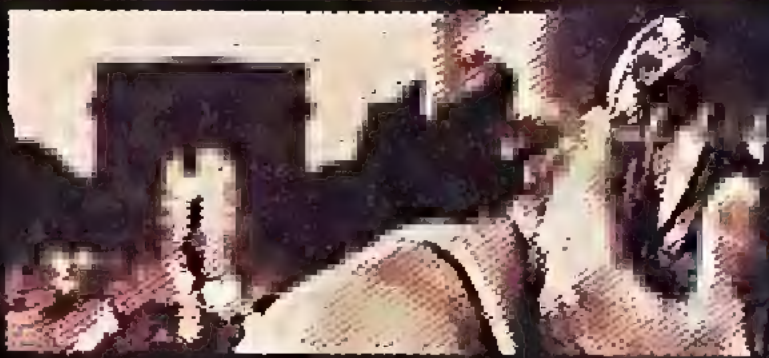
تھیلیسیہیا میں مبتلا بچوں کی خاموش پکار سننے  
انکشاف روگئے کھڑے کر دینے کے لئے کافی ہے کہ پاکستان میں سات سے آٹھ ملین آبادی خون کی مہلک بیماری تھیلیسیہیا میں مبتلا ہے اور ہر سال 6 ہزار کے لگ بھگ بچے اس مرض کے ساتھ دنیا میں آ رہے ہیں۔ اس بیماری کا واحد علاج بلڈ ٹرانسفیوژن خیراتی ہے۔ Help International Welfare Trust نے اس مقصد کے لئے پچھلے سترہ برسوں سے تھیلیسیہیا میں مبتلا بچوں کے علاوچ معالجے اور ان کے وائسین کی طبی مالی اعانت کر رہا ہے۔ بلاشبہ فلاحی کام گھر سے شروع ہوتے ہیں مگر ان کا دائرہ کار ایک گھر تک محدود نہیں رہتا۔ تو کیوں؟ اس ماہ رمضان میں اپنی زکوٰۃ و خیرات سے اس فلاحی ادارے کی بنیادیں مضبوط کریں کیونکہ تھیلیسیہیا میں مبتلا معصوم بچے ہماری آپ کی مدد کے منتظر ہیں۔ پاکستان میں پہلی بار کسی فلاحی ادارے نے رائڈر کی خدمات لے کر آپ کے عطیات محفوظ ہاتھوں تک پہنچانے کا بیڑا اٹھایا ہے یا 021-35419088 پر براہ راست رابطہ کیا جاسکتا ہے۔



کیمبرج یونیورسٹی کا 800 سالہ ریکارڈ توڑا پاکستانی بچے رائے  
حادثہ منظور نے  
پاکستانی بچوں میں سائنس ٹیکنالوجی، آئی ٹی، کھیل اور کمپیوٹر کے علاوہ متعدد شعبوں کے ایسے ایسے جوہر پوشیدہ ہیں جنہیں صرف ترائی کے ضرورت ہے۔ لیاقت و قابلیت کی بنیاد پر پاکستان کا پرچم بلند کرنے والی بچی ارفع کریم رند حاد کو کون بھول سکتا ہے جس نے کھس 10 برس کی عمر میں بائیکروسافٹ سرٹیفیکیٹ میں سرٹیفیکیٹس میں 10 برس کی عمر میں یہ اعزاز حاصل کیا۔ اسی طرح ایک اور ذہین بچی ستارہ بروج اکبر نے بھی 11 برس کی عمر میں کیمبرج یونیورسٹی کے ذریعہ اہتمام منعقد ہونے والے اولیئمز کے امتحانات میں پہلی پوزیشن حاصل کی اور اب 2014 میں راولپنڈی کے 9 سالہ بچے رائے حادثہ منظور نے برطانیہ کی کیمبرج یونیورسٹی کے ذریعہ اہتمام منعقد ہونے والے اولیئمز امتحانات میں دنیا کے 90 ملکوں کے 20 لاکھ طلباء و طالبات پر مسبقہ حاصل کر کے اپنی ذہانت اور قابلیت کے جھنڈے گاڑ دیے۔ اطلاع کے مطابق حادثہ نے کیمبرج یونیورسٹی کا آٹھ سو سالہ ریکارڈ توڑا ہے۔



# REVIEWS BOOKS



**THIRD PERSON**  
LIFE CAN CHANGE AT THE TURN OF A PAGE

ڈائریکٹر: پال پیٹو

کاسٹ: جیمز فریکو، ملا کیوس، مادلینا، مارپا، ہیلو اور لیاہ

اس فلم کی کہانی تین مختلف ملکوں میں رہنے والوں کے ارد گرد گھومتی ہے۔ یہ جوڑے رشتوں کو مضبوط کرنے اور بہتر زندگی گزارنے کے لئے بڑی سے بڑی قربانی دینے سے بھی پرہیز نہیں کرتے۔ جوڑے بہت دلچسپ تخلیق کی گئی ہیں۔ یہ جوڑے اپنے پیاروں کے لئے اپنی زندگی، دلچسپیوں اور ضرورتوں کو بھی بچا دیتے ہیں۔ توقعات نہ کرنے یا انہیں بے حد سے صرف احسا کرنا ہی کافی ہوگا۔ فی الفور تو کچھ نہیں کیا جاسکتا کہ سولی، بکچر کا یہ تجربہ مختلف باطنی کوکشا بھائے گا یا کون سے معرعات خواہش کو نہ کر دیکھے گا۔

اس فلم کو پال پیٹو، مائیکل ٹوڈک اور پال بریولز نے مشترکہ طور پر پروڈیوز کیا ہے۔ اس فلم کو سینما گھر میں دیکھنے کا بھٹا ہی اور ہوگا۔

## قلم سے آواز تک

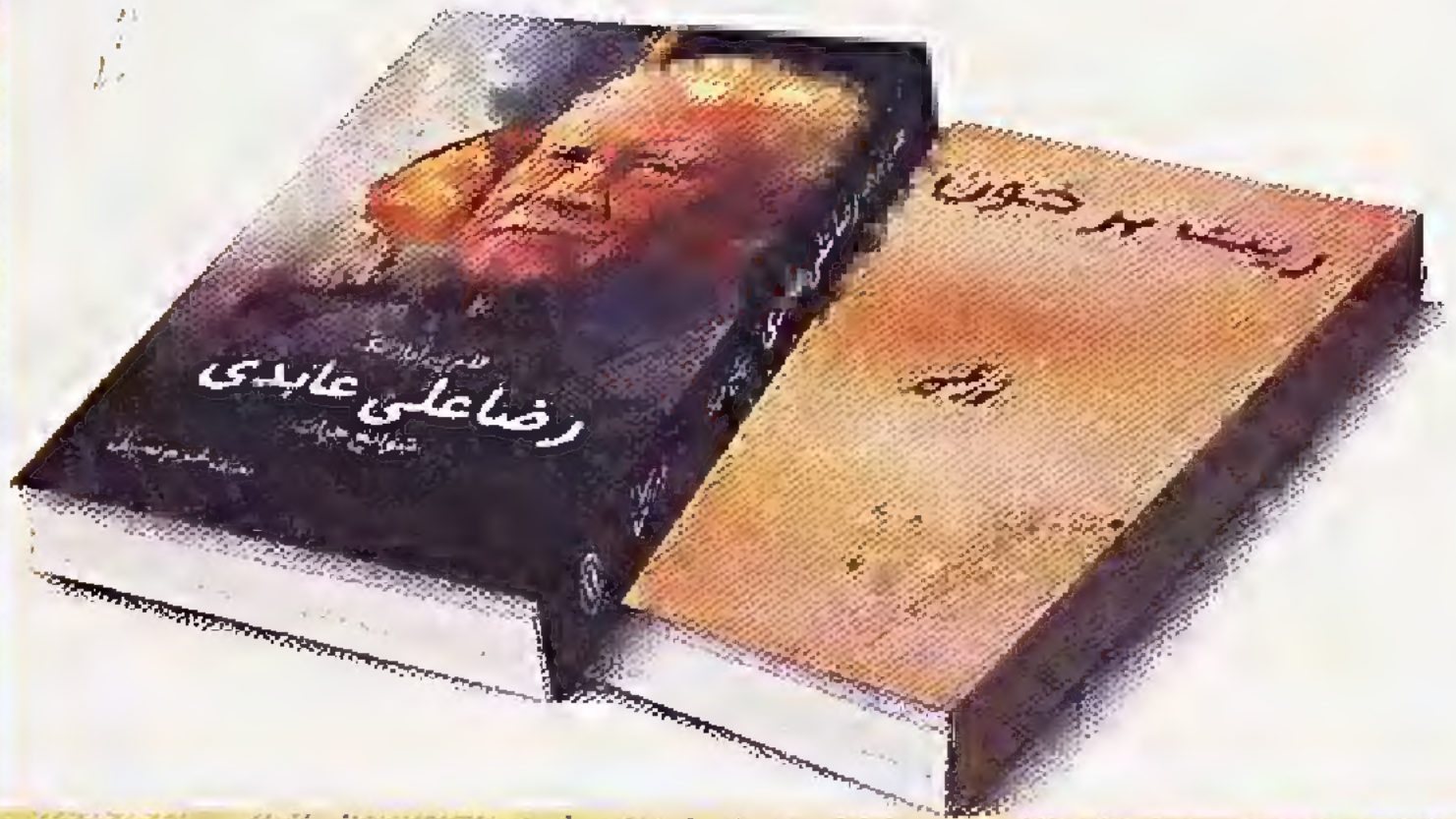
مصنف: خرم سمیل  
صفحات: 366  
قیمت: 1200 روپے  
ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

یہ کتاب معروف براڈ کاسٹر اور صحافی رضا علی عابدی کی سوانح حیات ہے۔ آپ نے ایک طویل عرصہ برٹش براڈ کاسٹنگ کارپوریشن، بی بی سی اردو سروس میں گزارا۔ تو جوان صحافی اور براڈ کاسٹر خرم سمیل نے خاصی تحقیق اور جستجو سے رضا علی عابدی کی زندگی کو 5 ادوار اور 13 ابواب میں تقسیم کیا۔ کتاب کا دیباچہ معروف ناول نگار انتظار حسین نے لکھا ہے۔ آپ کی زندگی بھی ایک پورا عہد ہے۔ کتاب میں خاندانی پس منظر، تخلیقی سرگرمیوں کا ابتدائی زمانہ، آنکھوں میں کائی ہوئی راتیں، جنوں میں گزارے ہوئے دن، آپ کے سفر نامے لندن میں بسر ہونے والے برسوں کی روداد، تصویریں، سلاطین دہلی اور نوابین اودھ سے رشتے داری کی تفصیل کے علاوہ مصروفیات کا حوالہ دیا گیا ہے۔ مجموعی طور پر کتاب اچھی طرح شائع کی گئی ہے۔ سوائے آخری باب کے جس میں تصاویر ایسے شائع ہوئی ہیں کہ نہ بھی ہوش تو زیادہ فرق نہ پڑتا۔ کتاب مجلہ اور نیوز پرنٹ پر چھاپی گئی ہے اس اعتبار سے کتاب کی قیمت حقیقی طور پر زیادہ محسوس ہوتی ہے۔

## ریت پر خون

مصنف: نور ظہیر  
صفحات: 188  
قیمت: 300 روپے  
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز، ایک اسٹریٹ مرنگ، روڈ لاہور

مکتبہ دور جیر صاحب برصغیر کے معروف مفکر اور ادیب سجاد ظہیر کی صاحبزادی ہیں۔ ان کی والدہ رشیدہ سجاد ظہیر بھی کسی تعارف کی محتاج نہیں۔ نور صاحبہ کی تعریف سرخ کار رواں کے مسٹر (سزائمہ پاکستان) اور مائی گاڈ ازاے دوہن شائع ہو کر ادبی حلقوں میں داد وصول کر چکی ہیں۔ ریت پر خون ان کے 20 افسانوں کا مجموعہ ہے۔ اس کے علاوہ انہوں نے ڈرامے، نثر کے فونی، نین بھری تلبہ اور ہم کہیں آپ نہیں لکھے۔ آپ فیض احمد فیض کی داستان حیات بھی لکھ چکی ہیں، کشک رقص کی تعلیم بھی حاصل کر چکی ہیں اور دنیا کے کئی ملکوں میں پرغاٹنس بھی دے چکی ہیں۔ اردو ادیبوں کے افسانے انگریزی میں ترجمے بھی کئے۔ کہانی کہنے کا فن انہیں خوب آتا ہے۔ مشاہدہ لا جواب ہے۔ جذبات پر انتہائی قوت سے دھیان دینے والی ادیب ہیں۔ موضوع پر کمال حاصل ہے۔ محدودی اور انسانیت ان کے خاص موضوع ہیں زبان اور لفظوں کے استعمال میں دنگ رو بہ اختیار کرتی ہیں اور سجاد ظہیر کی بیٹی سے آپ کیا توقع رکھتے ہیں؟ کتاب بہت اچھی طرح شائع کی گئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔





# DRAMA

# MOV

## بھالی

## آغاز سفر

کاسٹ: شہزاد شیخ، سہیل علی، پروین اکبر، آغاز اسلام اور بہار بیگم  
پیشکش: Ary Digital

ڈائریکٹر: شرمین عبید چٹائے  
پیشکش: آج ٹی وی

ممتاز انسان نگار غزالہ عزیز کی اس تحریر کی خوبی یہ ہے کہ اس کا کوئی کردار باغیانہ طرز فکر نہیں رکھتا۔ ایک گھر کے - عاشق اور جذباتی مسائل کا احاطہ ہمدردانہ جذبے کے ساتھ کیا گیا ہے۔ عورت کا خیال نہ پیدا ہوا۔ اس کو خوش قرار دیا جاتا اور بیوہ کی زندگی کو اجڑا کر دینا پاکستانی معاشرے کے ایسے مسائل میں جن سے مل گلاس روزانہ ہی گزرتی ہے۔ بڑے دکھ اور خوشحال طبقے کی فرسودہ خیالات اور بھالت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بھالی کی کہانی بھی اسی گروہ کے گرد گھوم رہی ہے۔ نوجوان بیوہ کے کردار میں سہیل علی ایذا دہنے کمال مہارت سے حقیقت کا رنگ بھرا ہے۔ وہ مہر و چل سے دکھوں کے پہاڑ سے مقابلہ کر رہی ہے۔ عورت ہی عورت سے نا انصافی اور ظلم کرتی ہے گوکہ زندگی میں اکثر مرتد بھی دیکھنے کو ملتا ہے اگر بہار بیگم جیسی معاملہ فہم اور سوچے بوجھ رکھنے والی بزرگ خاتون اس کہنے میں نہ ہوتی تو Exploitation کا نہ تھمنے والا طوفان ہر عورت کو زندہ درگور کر دیتا۔ ذرا مہ تصادم کا نام ہے اور غزالہ عزیز نے اپنی تخلیقی بصیرت سے متوسط طبقے کی بے حد عمدہ عکاسی کی ہے۔ انہوں نے اپنے قلم کی تمام تر طاقت معاشرے کے بے ڈھنگے اور تبدیلی فکر کے حامی لوگوں کے ہدف ناک کو خوبصورتی سے آئینہ دکھایا ہے۔

ہر ماہ اس کالم میں آپ تفریحی ڈراموں پر تبصرے پڑھا کرتے ہیں لیکن پاکستانی چینل آج پر ایک دستاویزی پروگرام شروع ہوا ہے جس میں الیکٹرانک میڈیا کے جرنلزم کے حوالے سے ان سماجی مسائل کو باہمی لائٹ کیا جا رہا ہے جو ہمارے شہروں، قصبوں اور دیہاتوں میں ایک عرصے سے ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ شرمین آسکر ایوارڈ یافتہ ہدایت کار ہیں جن کی کاوشوں اور مہماتی تحقیق کی تصویریں جھلکیاں ان دنوں آغاز سفر کے عنوان سے پیش کی جا رہی ہیں۔ عام خیر ناموں کی رپورٹنگ اور شرمین کے اسکرپٹ اور گیمبر وک میں بہت حد تک فرق محسوس کیا جا رہا ہے۔ یہ فرق ہے سرسری عکسبندی اور مسائل کی تبدیلی میں جا کر متوازی طرز فکر سے یکجہاں تشریح کا، اسی لئے آغاز سفر ایک منفرد کاوش ہے۔

اب تک کے پروگراموں میں اسٹریٹ چلڈرن، منشیات کے عادی افراد اور اتائی ڈاکٹروں کی مافیاء دلچسپ ہیرائے میں پروگرام پیش ہو چکے ہیں جنہیں سنجیدہ حلقوں میں سراہا جا رہا ہے، یہی بار دستاویزی پروگراموں کو تفریحی قلم کی طرح ریڈ کارپٹ نصیب ہوا جس کی تقریب کا احوال آپ ٹیلی ویژن اسکرین پر دیکھ چکے شرمین سے توقع ہے کہ سوچ، تحقیق اور فکر کو بصیرت دینے والے ایسے ہی کارنامے انجام دیتی رہیں گی۔



ڈائریکٹر: مارک ویب  
کاسٹ: اینڈریو گارنیلڈ، ایما اسٹون اور ڈین ڈیلین

2012 کی بلاک بسٹر فلم ایمرکٹ اسپائیڈر مین کے سیکول میں اداکار اینڈریو گارنیلڈ، بحیثیت ہیرو پارکر اسپائیڈر مین اور ایما اسٹون بحیثیت کیون انجیسی اپنے سابقہ کرداروں میں جلوہ گر رہے ہیں جبکہ ٹینی فاکس لون (الیکٹرک) ڈین ڈیلین، پائل کیمائی، سٹی فیلڈ، مارن میٹن، کریں کوپر اور ڈیسن لیٹری اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ اپنی اداکاری پر ڈیسن کردہ اس فلم کا اسکرین بے ایس کرزمین اور راجر ٹو آئی نے تحریر کیا ہے۔ جو کوہنیا بچہ ر کے تحت رواں سال 2D اور 3D فارمیٹ پر بڑے پردے پر دیکھنے کا لطف آ رہا ہوگا۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی ویب سائٹ

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڑیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤسنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سہریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# شاہنشاہ

شاہنشاہ کی لائبریری اینڈ اوٹ لیس پیئر  
صدر بازار ہری پور ہزارہ جلد ساز  
بہار ایئر ٹریڈ انٹرپرائز

گوزا

سیارہ

نشان

موافق رنگ

عدد

عنصر



برج جوزا منطقہ البروج کا تیسرا برج ہے اس برج کا نشان جزواں ہے۔ یہ عام طور پر ہمہ صفت اور دہری شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کی دلچسپیاں بیک وقت کئی شعبوں میں ہوتی ہیں اور اکثر یہ کام بخیر و خوبی انجام دے دیتے ہیں۔ بعض جوزا افراد کی شخصیت پرت دار ہوتی ہے۔ اگر ایک لمحے وہ خوش و خرم اور پر امید نظر آئیں تو اگلے لمحے وہ غم زدہ اور بالوں دکھائی دیں گے۔ مخفی اور باعمل لوگ ہوتے ہیں مگر کبھی کبھی وہ اپنی صلاحیتوں اور توانائیوں سے بڑھ کر کام سرانجام دیتے ہیں۔ کشادہ دل، کشادہ ذہن اور پر عزم ہوتے ہیں۔

گذشتہ ماہ جو حکمت عملی آپ نے اختیار کی تھی اب رنگ لاری ہے آپ کی شخصی جاذبیت میں اضافہ ہوگا یہ ماہ آپ کے لئے سعد ہے۔ پر خلوص ساتھیوں سے ملاپ ہوگا۔ غیر شادی شدہ میزبان افراد کی نسبت ملے ہو سکتی ہے یا وہ شادی کے بندھن میں بندھ سکتے ہیں اور رشتہ پائیدار بھی رہے گا اس ماہ آپ کی متوازن شخصیت زندگی کا روشن پہلو اجاگر کر رہی ہے۔



آپ کو تاریخ اور سیاست سے دلچسپی پیدا ہوگی۔ یہ ماہ ملی جلی کیفیات میں گزرے گا۔ فراخ دلی عروج پر رہے گی۔ مزاج میں تلخی بھی پیدا ہو سکتی ہے۔ آپ کی قاعدہ صلاحیتیں بروئے کار آئیں گی۔ نئے افراد سے دوستی اور معاہدہ کا رشتہ قائم ہوگا۔ اگر شراکت داری میں کام کر رہے ہیں تو سمجھوتے والی فضا ہو سکتی ہے۔



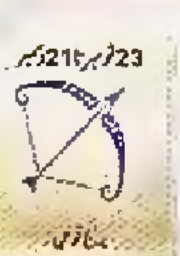
آپ کی تخلیعی اور تاجریت قدرتی بہتر نتائج دے گی۔ یہ ماہ اچھا ہے فکر نہ کریں دوستی محبت، سیر و تفریح اور گھر کی زندگی سب معاملات درست ہو رہے ہیں۔ دوستوں میں مقبولیت بڑھے گی، تنقید سے نہ گھبراہٹیں۔ محبت کا خاص خیال رکھیں، مکرورہ گروہ کے درون سرور و داور معد ہے کا خیال رکھیں۔ عقرب خواتین کی کھانے پکانے میں دلچسپی بڑھے گی۔



آپ مستحضر اور قوت دار آدمی اور بچے ارادوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی صفات کی بناء پر سچ معنوں میں سیر و آزما کھاتے ہیں۔ یہ ہمیشہ آپ کے لئے آزمائشوں کا چلن لے کر آ رہا ہے اس لئے خوش رہیں اور نکلنے سے اپنا کام سزا انجام دیں۔ آپ اچھے ماتحت ہوتے ہیں مگر اس ماہ تنقید برداشت کرنی پڑے تو مشغول بات کو ماننے سے گریز نہ کریں۔



اس ماہ طبیعت میں بے انتہا تجسس رہے گا۔ مزاج میں بھی تلخی نہیں آئے گی۔ آپ کی کشش اور جاذبیت بھی بڑھے گی۔ جو لوگ سیاست اور مذہبی امور سے وابستہ ہیں انہیں اپنے ہدف حاصل کرنے میں کامیابی ہوگی۔ غیر شادی شدہ قوس افراد رشتہ ازدواج میں بندھ سکتے ہیں۔ تجارت اور کاروبار سے وابستہ خواتین و حضرات کے لئے ترقی کے لئے مواقع پیدا ہو رہے ہیں۔



صحت کی طرف سے پریشانی لاحق ہو سکتی ہے۔ طبیعت کا میلان روحانیت کی طرف مائل رہے گا۔ دفتری سیاست سے بچ کر رہیں۔ اگر ان دنوں میں کوئی نیا کام سیکھنا چاہے ہیں تو کامیابی راستہ و کیرہی ہے۔ آپ زمرہ کا گھیر استعمال کر سکتی ہیں جو آپ کی خوش بختی بڑھادے گا۔ ذہن مستعد رہے گا مگر جسمانی طور پر چند مسائل پیدا ہونے کا امکان ہے۔



آپ بہت شاندار روحانی صلاحیتوں کے مالک ہیں۔ اپنی سوچ و بوجھ اور نکتہ دہی سے کسی کا رد یا ردی اوروں میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ کی معاملہ دہی سے کوئی شادی طے ہو سکتی ہے یا جائیداد خریدی اور فروخت کی جا سکتی ہے۔ آپ کو جسمانی خطرہ مل سکتا ہے۔ مالی طور پر بھی آسان اور مناسب مہلت ہے۔ اخراجات قابو میں رہیں گے۔ زندگی کے مشکل مراحل ختم ہونے کو ہیں۔



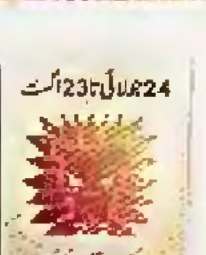
اس ماہ آپ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر سے اپنے حلقے میں مقبولیت حاصل کر لیں گی۔ تنقید اور مخالفت سے کبھی نہ گھبراہٹیں گا اور اشتعال میں بھی آنے کی ضرورت نہیں۔ سرور و خوشحالی ہو رہی۔ حاکمانہ رویہ مسائل میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اس ماہ کی 13، 10، 3 اور 20 تاریخوں میں تھوڑی سی امید و بیم کی کیفیت دے گی مگر مجموعی طور پر مہینہ بہت اچھا ہے۔



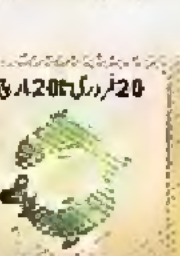
آپ اپنی من مانی شخصیت سے متاثر کرنے کی ہمت رکھتی ہیں۔ ہر ماہ آپ کے لئے نظرات کم کر رہا ہے۔ مگر آپ کی صحت ہی ایک مسئلہ ہے آپ کو اپنا چیک اپ کراتے رہنا چاہئے۔ بے خوابی، اعصابی بیماریاں، مکرورہ اور دل کے امراض کا اندیشہ سفر و پیش ہو سکتا ہے۔ اندرون اور بیرون ملک کسی بھی جگہ پر لہذا آپ تیاریاں کر لیں۔ کپڑوں میں نفیسی اور آسانی رنگ کا انتخاب کرنا زیادہ موزوں ہے۔



آپ کی طبیعت کا غیر تغیر پذیر ہونا آپ کے حق میں بہتری رہے گا۔ سیاست میں کھکار گزاری دیکھنا چاہیں تو یہ مہینہ سازگار ہے۔ گھر میں آپ کی اہمیت اجاگر ہو رہی ہے اور ضرورت محسوس کی جائے گی۔ آپ کا وقار بڑھے گا۔ معمولات میں میزبانی کا جذبہ اور مصروفیت بھی بڑھے گی۔ طبیعت میں ردافوی جذبات غالب رہیں گے پورا مہینہ سعد ہے اگر کوئی کام حضرات کے دل خیرات کر کے شروع کریں تو زیادہ مناسب ہے۔



آپ کو دنیا کی کامیابی کا احساس ہوتا ہے تو کیوں نہیں کوئی سماجی مصروفیت تلاش کر لیں۔ آپ بہت اچھی دوست، محبوبہ بیوی اور اچھی ماں ہیں۔ اس ماہ آپ کی تعلیمی صلاحیتیں بھی ابھر سکیں گی۔ آپ کی نرم دلی اور روحانیت دونوں ہی متاثر کرتی ہیں تاگر آپ انون لطیفہ سے متعلق ہیں تو ان شعبے میں شہرت اور عزت دونوں ہی آپ کی منتظر ہیں۔ فکر نہ کریں یہ ماہ فی معاملات کو حل کھانے کے لئے موزوں رہے گا۔



سفر کا امکان ہے یہ اندرون ملک بھی ہو سکتا ہے اور بیرون ملک بھی ہکا میالی آپ کے مقدر میں لکھی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں کسی بھی دن صدقہ دے کر نیا کام بھی شروع کر سکتی ہیں۔ پیٹنے والے رنگوں میں نفیسی، روحانی سیر اور آسانی مناسب رہیں گے۔ آپ کی عزت و افتخار میں بھی اضافہ ہوگا۔ زندگی اور محبت دونوں معاملات میں بہتری آ رہی ہے۔

